وصفات ساحرة تجعلك مبهرة

إعداد
غادة سعيد

الكتاب: وصفات ساحرة تجعلك مبهرة

الكاتبة: غادة سعيد

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكو ر- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣
http://www. bookapa.com E-mail: info@bookapa.com

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر
سعيد، غادة
وصفات ساحرة تجعلك مبهرة / غادة سعيد
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
١٣٧ ص، ١٨*٢١ سم.
الترقيم الدولي: ٧ – ١٦٨ – ٩٩١ – ٩٧٧ – ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع : ٧٣٨٠ / ٢٠٢١

وصفات ساحرة تجعلك مبهرة

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

مقدمة

الأنوثة كلمة مشتقة من الأنثى، أي المرأة، فهي بلا شكّ صفة ملازمة لكل النساء، ولكنها تختلف من امرأة لأخرى وفقاً لطبيعة الشخصية والظروف المحيطة، ولعل الضغوط اليومية هي المتهم الأول في اختفاء أنوثة المرأة في كثير من الأحيان، وأنوثة المرأة يمكن أن تتمثّل في بعض الأمور مثل الصوت الرقيق والأسلوب الحسن في محادثة الآخرين، علاوة على التزام المظهر المناسب لكونها أنثى في الأساس، لذا فعلى كل امرأة أن تحاول جاهدة ألا تتخلّى عن أنوثتها بسبب ظروف الحياة و الأفعال الصادرة عن الآخرين، وكل ذلك يمكن التعبير عنه بكلمة واحدة هي "الجمال".

فأنوثة المرأة ترتبط بجمالها، والجمال هو ذلك السحر الخاص الذي تسعى اليه كل امرأة في العالم. وعلى الرغم من اختلاف معايير الجمال من بلد الى آخر. ومن امرأة لأخرى. أي أن هناك صفات جمالية تشتهر وتتميز بها نساء دون غيرهن. وفي رحلة البحث التي لا يمكن ان تنتهي عن الجمال اتجهت بشكل ملحوظ في السنوات الاخيرة معظم سيدات العالم إلى المنتجات والوصفات الطبيعية فيما أسموه خبراء التجميل بالعودة إلى الطبيعة للحصول على إطلالة طبيعية تنبض بالحياة.

وكتاب "وصفات ساحرة تجعلك مبهرة" يدعم جمال المرأة، ويقدم لها وصفات تعتمد بالأساس على الوصفات الطبيعية، وهي وصفات سهلة التحضير، ورخيصة التكلفة نسبيا، لكن نتيجتها مضمونة.

والكتاب يبدأ من البداية المنطقية، فكما أن العقل السليم في الجسم السليم، فإن سلامة الجسم هي ما تمنح الوجه جماله وتأثيره، وسلامة الجسم تأتي أساسا من التغذية السليمة، لذلك يبدأ كتابنا بفصل عن "الأنوثة والغذاء الصحي"، وفيه حديث عن الغذاء المتوازن، وأهمية الفواكه والخضروات، وأيضا يشير الفصل إلى نقطة في غاية الأهمية، فيوضح أن هُناك فرقاً بين الريجيم الذي يُقصد به تخفيف الوزن، وبين نظام الأكل الذي يهدف الحفاظ على الوزن المُحدد، لذلك فحرمان النفس الكامل مما تشتهي من أطايب الطعام، لن ينتج عنه انخفاض في الوزن إلا على المدى القصير ثم لا تستطيع مقاومة نفسك فلا تواصل، لذلك يُنصح بالاعتدال فهو مُفتاح الريجيم الناجح فسيُصبح بمقدورك تناول طبقك المُفضل بين الفترة والأخرى، ولكن سيكون في ذاكرتك دائماً أن هدفك هو التأسيس لحياة ذات عادات أكل صحية، ولكنها مُرتكزة على طعام نافع ومعقول.

فالرغبة في الوصول إلى الجمال والأنوثة تتطلب اهتماما بالذات، وذلك يستدعى العناية الجيّدة بالذّات تشتمل على العناية بالصّحة، والمظهر الخارجيّ، ومع التّقدم في العمر، تُعتبر الرّعاية

للنّفس من الأمور المُهمّة، وسيذكر هذا المقال كلّ ما يخص المرأة للاهتمام بصحتّها وجمالها.

والعناية بالصحة تتضمن عدّة أمور مهمة على المرأة القيام بها، ومنْها: التغذية فالحفاظ على الصّحة لا يكون إلا عن طريق الغذاء الصّحيح، لا يعني التّوقف عن الأكل، إنّما يعني التّقليل من الأغذية غير المفيدة، وتناول الأطعمة المُغذيّة والمفيدة، مِثْل الخضار والفواكه. وكذلك لا بد من النّوم لمدّة ثمانية ساعات يساعد الجسم على الحفاظ على صحته من الدّاخل والخارج. وكذلك لا بد من ممارسة الرّياضة لمدّة ٣٠ دقيقة في اليوم، تحافظ على اللّياقة البدنيّة، بالإضافة إلى أنّ ممارسة تمارين التّمدّد قَبْل النّوم يساعد على التّخلّص من التّوتر، خاصةً عنْد الاستيقاظ. وإذا كانت السيدة مدخنة فيجب عليها أن تعزم على الإقلاع عن التدخين.

وللحفاظ على المظهر الخارجي يمكن اتّباع عدّة طُرق، ومنْها: النظافة الشخصية يبدأ الاهتمام بالمظهر الخارجيّ، من الاستحمام، وغسل جميع مناطق الجسم بالصّابون المرغوب لدى السّيدة، واستخدام الليفة في ذلك، أمّا بالنسبة لغسل الشّعر، يجب غسله بالشّامبو المناسب لنوعه وشطف الشّامبو جيّداً، واستخدام البلسم، والمشط المناسب للشّعر، وتجنّب أدوات تصفيف الشّعر الحرارية، واستخدام لوشن مُرطّب للجسم بعد الاستحمام، ومن الأمور المُهمة

كذلك، إزالة الشّعر غير المرغوب فيه من الجسم، باتّباع الطّريقة المُفضلة لدى السّيدة، بالإضافة إلى غسل الوجه مرّتين يوميّاً باستخدام المُنظّف المُناسب للبشرة، ثمّ ترطيبه بالمُرطّب المناسب بعد التّنظيف.

كل ذلك تشير له فصول الكتاب، وأيضا تولي البشرة اهتماما كبيرا، فالعناية بالبشرة من أهم وسائل الحفاظ على الجمال، ويمكن اتّباع أساسيّات العناية اليوميّة بالبشرة، صباحاً، ومساءً، وهي: إزالة المكياج، ويمكن استخدام زيت نباتي أو تنظيف البشرة، باستخدام غسولٍ مناسبٍ لنوع البشرة. كما يمكن تقشير البشرة مرّة في الأسبوع، ويمكن تقشيرها أكثر من مرّة في حالة البشرة الدّهنيّة. ومن الأمور التي ينصح بها الكتاب استخدام واقي الشّمس، لحماية البشرة من أشعّة الشّمس الضارة.

ويوضح الكتاب أن البشرة حول العينين تكون حسّاسة للغاية، وتُصاب بالاحمرار، والحكّة، والتّجاعيد، والهالات السّوداء، وطُرق العناية بها هي: يمكن استخدام شرائح الخيار للتّخلّص من الهالات السّوداء. استخدام أكياس الشّاي للتّخلّص من انتفاخ تحت العينين. شُرب الماء بكثرة، وتناول الغذاء الصّحي. استخدام واقي الشّمس، وارتداء النّظارات الشّمسيّة. عدم فَرك العينين. استخدام كريم العيون. استخدام مُنظف خفيف للوجه، لا يحتوي على الكثير من المواد الكيميائيّة، والعُطور.

وعن جمال الشعر توجد عدّة نصائح يمكن اتباعها للعناية بالشّعر وجماله، ومنْها: التعّامل بلطفٍ مع الشّعر المُبلّل، وعدم تمشيطه في تلك الأثناء. استخدام بلسم مُرطّب في كلّ مرة يُغسل فيها الشّعر، ويُطبّق بعيداً عن فروة الرّأس بمقدار إنشين، واستخدام شامبو، وبلسم ذي علامةٍ تجارية، ومِن النّوع المناسب للشّعر، وغسل الشّعر بالماء البارد. عدم الإفراط في استخدام أدوات تصفيف الشّعر الحرارية. عدم ربط الشّعر بشدّة. تزييت الشّعر، وذلك باستخدام القليل من الزّيت، حتى لا يحتاج غسله إلى الكثير من الشّامبو. عمل قناع للشّعر مناسبٌ لنوعه. تدليك الشّعر بالزّيت الدافئ، لتحسين صحّة الشّعر، ونعومته، ويمكن استخدام زيت الزّيتون، أو زيت جوز الهند، وغيرها من الزّيوت.

وتوجد عدّة طُرق للعناية باليدين، ومنْها ترطيب اليدين ثلاث مرات في اليوم بعد غسلهما، بمرطّب خفيف في الصّيف، ومُرطب ثقيل في الشّتاء. غسل اليدين بالماء الفاتر دائماً. تدليك اليدين، باستخدام المُرطّب المخلوط بالقليل من الفازلين، وتركه على اليدين طوال اللّيل. وارتداء القفازات عنْد القيام بالأعمال المنْزليّة.

وينصح الكتاب بتنظيف القدمين يوميّاً، لإزالة الجلد الميّت، ومنع الجفاف والتّقشّر، وذلك بنقع القدمين لمدّة ١٠ دقائق في الماء السّاخن، مع إضافة القليل من الملح إلى الماء، بعد ذلك تُجفّف القدم جيدا، ثم يُوضع المرطّب.

ويشير الكتاب إلى عدّة طرق للعناية بالأظافر، ومنْها: الحفاظ على الأظافر جافة، ونظيفة، باستخدام القفازات عِنْد تنظيف الصّحون، وعدم قضم الأظافر، لأنّ ذلك يُضعفها، ويَنقل الجراثيم إلى الجسم عن طريق الفمّ. العناية بالبشرة المحيطة بالأظافر عن طريق تقليم البارز منْها، وترطيبها باستخدام المُرطّب، ويتم ترطيب الأظافر والحفاظ على نظافتها، وقصّ أطرافها كلّ عدّة أسابيع. عدم تطويل الأظافر كثيرا، لحماية البشرة المحيطة بها من الضّرر، وقصّ الأظافر بشكلٍ مستقيمٍ، ثمّ بردها لتصبح دائرية الشّكل. وأيضا يمكن استخدام المبرد في برد الأظافر على أن يكون ذلك باتجاهٍ واحدٍ، ومن الزّاوية إلى المركز، ثُمّ إلى الزّاوية الأخرى، وذلك بالحفاظ على ذات الاتجاه.

وأخيرا ينصح الكتاب بعدم استخدام الجلّ، لأنّه يُسبّب تَلَف الأظافر، وكذلك عدم استخدام طلاء الأظافر الذي يحتوي على مواد كيميائيّة. اختيار مزيل طلاء الأظافر بجودةٍ عاليّةٍ. ويقدم الكتاب وصفات مجربة للحفاظ على الأنوثة والجمال، والرابح هُما الزوج والزوجة فالمرأة الرقيقة تظفر بالهدايا والكلمات الحلوة، والرجل يظفر بفرح امرأته فُصبح سعيداً تملأه الفرحة. وأيضاً تملك المرأة قلب زوجها بالوداعة.

وعلى حواء أن تتذكر أن أنوثتها تنتج عن أشياء بداخلها كالرقة

والحنان، وأيضاً بالطعام الجيد الذي يُكسب جسمك جمالاً علي جمال، وهناك أيضاً الأنوثة الخارجية وهي فن التعامل مع الزوج، والتعامل مع الآخرين، وبالأنوثة الداخلية وبخاصة الطعام الجيد والتزين وحسن المظهر. وهذا ما يوصي به الكتاب ويقدم من أجله النصائح والوصفات.

غادة سعيد

الأنوثة والغذاء الصحي

الغذاء هو الشيىء الوحيد الذي يجمع بين اللذة والحاجة، وهو محور الحياة. فالوجبات الأساسية تنظم نمط حياتنا اليومي، واجتماعاتنا مع العائلة تكون دوماً حول مائدة الطعام، وتلعب التغذية دوراً أساسياً في صحة الإنسان. وكثير من أمراض العصر، كمرض القلب والسرطان والسكر والسمنة، لها علاقة مباشرة بنوعية غذائنا، لذلك انصّبت جهود المُنتجين لتأمين نوعية غذائية جيدة وكمية كافية للبشر، وأكبر مثال على ذلك الأغذية العضوية، وهي مُنتجات زراعية تمت زراعتها دون استعمال أي مواد كيميائية، كالسماد الكيميائي. وتشمل كذلك تربية المواشي والدجاج بعلف طبيعي خال من الهرمون والمضادات الحيوية فينتج عن ذلك لحوم، وألبان، واجبان، وبيض عضوي، والمحتوى المنخفض من الدهون والطاقة بالخضراوات والفواكه يساعد على التقليل من خطر السمنة، ويُساعد المُصابين بها على التخفيف من حدتها، وعلى الرغم من الفوائد الصحية التي يجنيها الإنسان من تناول الخضروات والفواكه إلا أن الإفراط في تناولها يُعد مصدراً لكثير من مشاكل التغذية مثل نقص البروتين ونقص بعض العناصر المعدنية كالحديد، إذ أنه لابد من الحكمة والحذر في تناولها لتجنب بعض المضار والمشاكل الصحية التي قد تترتب على تناولها، ذلك أن تناول

الخضراوات والفواكه يُعد من أهم وسائل التسمم بالمُبيدات الحشرية الزراعية، والتي يُعتقد أن ثُلثيها يحتوي على مواد سامة ومُسرطنة، الأمر الذي يوجب على المُستهلك الحرص على غسلها جيداً قبل الأكل.

ومن بين مشكلات الاستعمال غير الصحي للخضر والفاكهة التسمم بالأفلاتكوسينات، إذ تنتجها الأحياء الدقيقة الموجودة على بعض المحاصيل، وذلك في حالة التخزين غير الصحي، وتُعتبر الخضراوات المخللة أحد مصادر الخطر، إذ ثبت أن الزيادة في استهلاكها يزيد فرص الإصابة بالسرطان، بخلاف ما عليه الحال بالنسبة للخضراوات والفواكه الطازجة، لذا يجب تناول الخضر والفاكهة الطبيعية الخالية من المُبيدات أو غسلها جيداً قبل استعمالها.

كما أن هُناك فرقاً بين الريجيم الذي يُقصد به تخفيف الوزن، وبين نظام الأكل الذي يهدف الحفاظ على الوزن المُحدد باقي حياتك، فعليك الإلمام بالمُحتوي الغذائي لما تأكليه، مع كيفية تجنب أي زيادة ضرورية وغير صحية للجسم، للحفاظ على رشاقتك وصحتك، ويقول أحد خبراء التغذية:

– لا أؤمن بحرمان النفس الكامل، فذلك لن ينتج عنه انخفاض دائم وصحي في الوزن على المدى القصير، يُمكن لحرمانك نفسك بعض الأطعمة الشهية أن ينجح ولكن الادعاء بأنك ستتوقفين إلى الأبد عن تناول الشيكولاته أمر لا يُمكن الركون إليه،

وطالما كُنتِ تفهمين أن الاعتدال هو مُفتاح الريجيم الناجح فسيُصبح بمقدورك تناول طبقك المُفضل بين الفترة والأخري، ولكن سيكون في ذاكرتك دائماً أن هدفك هو التأسيس لحياة ذات عادات أكل صحية، ولكنها مُرتكزة على طعام نافع ومعقول تتبعه خطة للأكل تبقي مدى العُمر.

أما الوحدات الحرارية وهي مقدار الحرارة اللازمة لرفع كيلوجرام من الماء من درجة ٤ سم فوق الصفر إلي درجة ٥ سم فوق الصفر، فكما أُتخذ السنتيمتر مقياساً للطول، فلقد أُتخذ الكالوري مقياساً لقوة الغذاء .. فالطعام الذي نتناوله يتحول لوحدات حرارية يُخزنها الجسم للاستخدام فيما بعد للقيام بالأعمال الحيوية، فهو يُحول كُل جرام من السُكريات إلي ٤ كالوري تقريباً .. وكُل جرام واحد من البروتين إلي ٤ كالوري تقريباً، وكُل جرام من الدهون إلي ٩ كالوري تقريباً .. وفى الواقع إن هُناك تساؤلاً يُقلق البعض وهو: هل حقاً تخفيف الوزن يتطلب حذف المواد الكربوهيدراتية من الطعام؟!

وإذا رغبتِ في تخفيف الوزن بشكلٍ فعال فعليك التقليل من السُكريات والحلويات والأطعمة النشوية كالخُبز والحبوب والبطاطس والمربى والشيكولاته ويجب تناولها باعتدال إلا أنها تُشكل جُزءً من ريجيمك الأساسي على ألا تحذفيها كُلياً وبصورة فُجائية إلا بمشورة الطبيب ..

والبعض يرى أن تناول كوباً من الماء قبل الطعام مُفيد لكبح الشهية، وهذا صحيح، فأنتِ إذاً شربت كوباً من الماء قبل تناول الطعام ستجدين أن معدتك قد سكنت ولن ترغب بالإفراط في الطعام، كما أنكِ تحصلين في الوقت نفسه على السائل الذي يحتاجه جسمك، ولكن من الأفضل تناول كوب الماء قبل الوجبة من ١٥: ٢٠ دقيقة ..

أهمية الخضر والفاكهة لصحتك وجمالك

الفاكهة والخضراوات هما مفتاح غذائك اليومي، وتناول أنواع مُختلفة منها يحميك من أمراض القلب وبعض أنواع السرطانات والسكتة الدماغية، وهى تمد أجسامنا بالفيتامينات والمعادن والألياف ومواد أخري هامة لبناء صحة جيدة، ويتناول مُعظم الناس بما فيهم الأطفال كمية قليلة من الفاكهة والخضراوات، ولكن لبناء صحة سليمة يجب تناول علي الأقل ٢٥٠ جراماً من الفاكهة و٣٧٥ جراماً من الخضراوات يومياً.

وهُناك بعض الأنواع التي تُعتبر مصدراً هاماً لفيتامين (A) وأنواع أخري غنية بفيتامين (C) ج، والفولات أو البوتاسيوم، وهُناك أنواع أخرى غنية بالألياف أو مُرتبطة ببناء الصحة السليمة، كما إن الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن والفاكهة ذات الألوان الداكنة والبقوليات مثل الفول والفاصوليا والبسلة غنية بالقيمة

الغذائية العالية، وبعض هذه الأنواع غنية بالألياف والبعض الآخر سهل التحضير.

ويُفضل تناول المزيد من الفاكهة والخضر بعد غسلها جيداً صحيحة أو سليمة كما هي، وليس كعصير مُضافاً إليه السُكر، وذلك لأن العصير لا يحتوي على الألياف، وأيضاً العصير به السُكر الضار بمرضي السكر.

وإليك قائمة بالخضر والفاكهة الغنية بفيتامين A، C، والفولات، والبوتاسيوم، وكُلما كان لون الفاكهة داكناً كُلما احتوت على فيتامينات ومعادن أكثر، أولاً فيتامين A: .

١ . جميع الموالح، والعصائر، والكيوي، والفراولة، والكنتلوب.

٢ . القرنبيط، والفلفل، والطماطم، والكُرنب، والبطاطس.

٣ . الخضراوات ذات الأوراق الخضراء مثل الخس والسبانخ.

مصادر الفولات: ـ

١ . البقوليات المُجففة والمطبوخة، والبسلة.

٢ . البُرتقال وعصيره.

٣ . الخضراوات الداكنة اللون مثل السبانخ.

مصادر البوتاسيوم: .

١ . البطاطا المشوية، والخضراوات المطبوخة مثل السبانخ.

٢ . الموز، والكثير من الفاكهة المُجففة، وعصير البُرتقال.

٣ . البقوليات المطبوخة والعدس.

أسباب كثيرة تجعلنا نتناول الفواكه

١ . الفواكه خالية تماماً من الكولسترول، وهي أنقى من الخُضر، وذلك لأنها تنمو عالياً على الشجرة، بينما تنمو الخضر على الأرض مُعرضة بشكل أكثر للمُلوثات.

٢ . الفواكه تقوي الذاكرة، وهي تُسمى بوقود العقل، حيث إن لها تأثيراً إيجابياً على العقل بحيث تُنشط الذاكرة وتُسرع البديهة.

٣ . الفواكه تُحسن نفسيتك، وتُعد مُضاداً جيداً للإكتئاب.

الشاي الأخضر وعلاج الشيخوخة

يحتوي الشاي الأخضر على عناصر تُساعد على مُكافحة السرطان وشيخوخة الخلايا وتراكم الدهون في الجسم. ورغم أن هذه العناصر توجد في أطعمة كثيرة إلا أنها تجتمع في الشاي الأخضر بنسبة أكبر. فبالإضافة إلى المعادن والفيتامينات تضم أوراق الشاي الأخضر عنصراً يُدعى (EGCG) وهو يلعب دوراً مُهماً في مُكافحة بعض أنواع السرطانات كما يحتوي الشاي الأخضر على مجموعة زيتية تُدعى (OPC) تعمل على تأخير الشيخوخة،

فاستهلاكنا الدائم للأوكسجين يُسبب «تأكسد» الخلايا وإصابتها بالشيخوخة، وهذه العملية يُمكن تشبيها بـ«الصدأ» الذي يُصيب المعادن بعد فترة طويلة من الجهد والاستعمال، ونحن أيضاً (بعد سنوات طويلة من استهلاك الأوكسجين) تتراكم في أجسامنا أكاسيد وأيونات سالبة تُهاجم الخلايا فتقتل بعضها وتُصيب الأخرى بالمرض والعجز، ورغم استحالة إيقاف هذه العملية (ما لم نتوقف طبعاً عن استنشاق الأوكسجين) إلا أن هُناك عناصر غذائية مُعينة من شأنها تأخير (أو تسريع) هذه العملية، فقد أتضح مثلاً أن الاستهلاك المُفرط للسكريات والنشويات يُسارع في أكسدة الخلايا، وظهور علامات الشيخوخة المُبكرة، وفي المُقابل يحد «الشاي الأخضر» وبعض أنواع الفيتامينات (وتحديداً **B** و **C** و **E**) من هذه العملية بنسبة كبيرة وواضحة. وهنا نشير إلى أن معظم الادعاءات المنسوبة للشاي الأخضر لم تخضع لدراسات علمية جادة (تؤكدها أو تنفيها)، غير أنها من جانب آخر اعتمدت على المُراقبة التاريخية الطويلة والتجارب المُشتركة بين شعوب العالم، فمثلاً تُؤكد كُتب الطب البديل المُعتمدة على تجارب الشعوب الأسيوية على فوائد الشاي الأخضر في جوانب صحية كثيرة مثل: تقوية خلايا الدم البيضاء، وزيادة قوة جهاز المناعة ككُل، وكمُقاومة لبعض الأورام السرطانية، ومنع ظهور خلايا سرطانية جديدة، وتخفيض نسبة الحساسية

والمشاكل المُصاحبة لمرض السُكر، وزيادة نسبة الطاقة والحيوية ومُساعدة الجسم على حرق الدهون المُخزنة فيه، وتأخير عملية الهِرمِ ومنع علامات الشيخوخة من الوجه والجلد.

طريقة تحضير خل التفاح

تُغسل ثمار التفاح جيداً ثم تجفف، وتُقطع الثمار (دون تقشيرها أو نزع بذورها) إلى قطع متوسطة متماثلة الحجم، وتوضع في إناء (يستخدم إناء فخاري أو زجاجي .. بينما يحظر استخدام أوان معدنية لأنها تتفاعل مع خل التفاح)، تُغطى الإناء بقطعة قماش مسامي (قماش قطن أو كتان)، ويُوضع الإناء في مكان دافئ لبضعة أسابيع لتتم عملية التفاعل بفعل البكتريا الموجودة في الهواء، وبعد تمام عملية التفاعل يكون عصير التفاح قد تحول إلى خل التفاح، والذي يُعرف برائحته النفاذة وطعمه اللاذع، ويُصفى العصير من التفل بقماش مسامي ويُحفظ بزجاجة.

البشرة ومكوناتها

البشرة هي طبقة من طبقات الجلد الموجود فوق الأجزاء الحية للإنسان، وهذا الجلد يكسو الإنسان بجميع أعضائه، ويتكون الجلد من عدة طبقات هي:

١ ـ الطبقة الداخلية، وهي الأدمة:

تحتوي على ألياف مرنة وأوعية دموية وأعصاب وبصيلات الشعر وغدد عرقية، كما أن هذه الطبقة تحتوي على نسيج دهني يضمن لها الليونة والطراوة اللازمة لحركة الإنسان كي لا يتمزق الجلد ويتلف.

٢ ـ الطبقة السطحية، وهي البشرة:

هي طبقة رقيقة موجودة أعلي الجلد خلقها الله سًبحانه وتعالي لحماية ما تحتها من أنسجة لتمنع تسرب الرطوبة والسوائل الموجودة بداخل الجسم للخارج.

أنواع البشرة

إن التعرف على الفئة التي تنتمي إليها بشرتك يُساعدك في تحديد طريقة العناية بالبشرة، ويعزى نوع بشرتك إلى العوامل الوراثية، وأيضاً إلى مستويات الهرمون الموجودة بجسمك، وأسلوب حياتك من حيث تناول الطعام، ويُوجد عدة أنواع من البشرة هي: .

١ ـ البشرة العادية أو الطبيعية:

نسبة الدهون فيها مُتوازنة، ومساماتها صغيرة خالية من الحبوب ملمسها ناعم، والتنظيف والتدليك هما أفضل طريقة للمُحافظة عليها ولدوام حيويتها.

٢ ـ البشرة الجافة:

وهي بشرة يُلاحظ عليها وجود خطوط صغيرة فيها بعض التقشرات، ومساماتها صغيرة، وتُعاني من نقص في الدهون وتحتاج لمُساعدة الغدد الدهنية لإفراز الدهون عن طريق المساج والبُخار والكريمات المُرطبة، وعدم استخدام طبقة سميكة من الكريم حتى لا يُعطل إفراز الغُدد الدهنية الموجودة في البشرة.

٣ ـ البشرة الدهنية: ـ

وهي بشرة مساماتها واضحة، وبها إفراط في إفراز الدهون، ويحتمل وجود الحبوب، ويُفضل استخدام الأقنعة التي تعمل على تخفيف نسبة الدهون مثل قناع الطين.

٤ ـ البشرة المُشتركة: ـ

يُحتمل أنها تجمع بين نوعين مُختلفين من أنواع البشرة، وبعد تنظيفها وعمل مساج الوجه يُعالج كُل جُزء بطريقة خاصة بنوعة، والأغلبية دهني عند منطقة الأنف والذقن. مُكافحة عجّز البشرة.

إن أشعة الشمس هي العدو الأول للبشرة، لأنها تُصيبها بأضرار بالغة، ولا ينجم الضرر من حمامات الشمس على الشواطىء فقط وإنما ينجم عن التعرض المُتكرر لأشعة الشمس ولو لدقائق قليلة على فترات مُتباعدة، وذلك مثلما يحدث عندما نجلس في السيارة أو قُرب النافذة، أو نتجول في الشارع. وقد أكد العلماء أن نسبة ٨٥ % من التجاعيد والبُقع التي تحدث بالجلد تحدث بسبب أشعة الشمس التي تعرضنا لها مُنذ سنوات وبخاصة أثناء الطفولة، وإليكِ عدد من النصائح الهامة كي تُحافظين على بشرة نضرة.

- الوقاية من الشمس:

ابتعدي عن أشعة الشمس وإن لزم الأمر فأرتدي قُبعة ونظارة شمسية، وضعي واقي شمسي، ولاحظي أن أغلب الواقيات الشمسية تفقد الكثير من فعاليتها لدى تعرضها للحرارة كما يحدث في حقيبة اليد أو السيارة أو الشاطىء.

- ابتعدي عن التدخين: ـ

يُؤدي التدخين إلى قبض الأوعية الدموية للبشرة مما يُقلل الأكسوجين في البشرة ويجعلها تبدو كأنها مريضة، هذا بالإضافة إلى ظهور التجاعيد حول الفم واصفرار الأسنان واللثة والأظافر، وانبعاث رائحة كريهة بالفم.

- الضغط النفسي: ـ

يُؤدي إلى قبض الأوعية الدموية بالقلب والبشرة، لذا ابتعدي عن الأشخاص المُنغّصين لحياتك، ومارسي الرياضة بانتظام للحفاظ على بشرتك نضرة وجذابة.

- قلة النوم:

النوم ضروري جداً كي تكون البشرة نضرة، وقلة النوم تُؤدي لشحوب البشرة مما يُؤدي إلى ظهور الهالات السوداء حول العين، وهبوط بشرة الوجه.

- خففي القهوة والشاي: ـ

تُزيد القهوة والشاي من إدرار البول مما يُجفف الجلد ويسلبه الفيتامينات الهامة، ويُؤدي للأرق وقلة النوم وازدياد التوتر.

مُكافحة حب الشباب

إليكِ عدد من النصائح الهامة التي تجعلك تُكافحين حب الشباب الذي يؤرق جمالك، ويضر ببشرتك أشد الضرر: ـ

١ ـ اغسلي وجهك مرتين يومياً وبخاصة إذا كُنتِ من النوع الذي يتعرق كثيراً.

٢ ـ استعملي الواقيات الشمسية الآمنة لجلدك، والمكياج الخالي من الزيوت التي لا تسد مسامات بشرتك.

٣ . نظفي فُرشاة المكياج وإسفنجة البودرة بالماء والصابون مرتين أو ثلاث مرات يومياً، وذلك لأنها تنقل الجراثيم (عدوى ذاتية).

٤ . أبعدي يدك عن وجهك، فاليد تحمل جراثيم مجهرية، ومن الضروري عدم وضع اليد على الذقن عند الاستماع أو التأمل، كما يجب غسل اليد بعد مُلامسة النقود لما تحمله النقود من آلاف الجراثيم الضارة بصحتك عموماً.

٥ . يجب إزالة المكياج بأكمله قبل النوم.

٦ . يجب تغيير غطاء السرير والوسائد مرتين في الأسبوع على الأقل.

٧ . لا تجعلي سماعة الهاتف تُلامس وجهك، ونظفيها بالكحول ثلاثة مرات أسبوعياً.

نصائح لجمال بشرتك

١ . تجنبي استخدام الماء الساخن على البشرة، واستعيضي عنه بالماء الفاتر على أن تشطفي الوجه بماء بارد في الأخير.

٢ . تفقد البشرة الكثير من الرطوبة في مرحلة الأربعينات، لهذا يُنصح باستخدام قناع من العسل بشكل مُنتظم، لأنه يُحافظ على رطوبة البشرة ويحميها من الجفاف، وكذلك استعمال الجلسرين، بوضع نصف ملعقة كبيرة منه مع كوب من الليمون المعصور، لأن

استعمال الجلسرين وحده يُسمر لون البشرة، ولكنه مُرطب جيد ويُمكن استعماله يومياً مع الليمون.

٣ . البشرة تُقاوم جاذبية الأرض ولذلك تلاحظين أن الوجه يبدو مُترهلاً ليلاً عنه بالنهار، لذا حاولي أن تسترخي كُل ست ساعات مع تدليك وجهك بحركات خفيفة وبطريقة صحيحة لأنه رغم أهميته فإن القيام به بصورة خاطئة وعنيفة يُؤدي إلى ترهل الوجه، وتنظيف عميق للبشرة مرة شهرياً، وذلك حتى تفتح مسام الوجه، وتستطيع البشرة أن تتنفس.

٤ . أكثري من شُرب الينسون الغني بالأستروجين الطبيعي فهو من شأنه أن يُعيد الحيوية لك، وكذلك الشاي الأخضر كونه مُضاداً قوياً للتأكسد.

٥ . أكثري من شُرب حليب الصويا، فهو يحتوي على نسبة عالية من البروتين، وذلك لأنه يُقوي عضلات الوجه والجسم.

٦ . لتنظيف البشرة بشكل عميق ومُساعدة خلاياها على التجدد احرصي على وضع كريم يحتوي على مُرشحات عالية للحماية من أشعة الشمس فوق البنفسجية.

٧ . ابتعدي عن العوامل المُؤكسدة للخلايا، مثل: التدخين فقد تعرضك للالتهابات والأمراض السرطانية وأكثري من تناول الأغذية المحتوية على مضادات التأكسد مثل التوت البري والعنب الأحمر

والفراولة والكريز، والفاكهة المائلة للون البنفسجي أو الأحمر، وذلك نظراً لاحتوائها على الأنثوسيانيدات التي تمنع تكسر الكولاجين في البشرة والمفاصل والشرايين والأوردة، وكذلك الجزر والبطاطا الحلوة نظراً لاحتوائها على البيتاكاروتين، والجرجير.

٩ . احرصي على تناول الأسماك، لاحتوائها على مادة أوميجا ٣، والخميرة وهي تحول الغذاء إلى وقود للتفكير فتحول الأحماض الدهنية إلى ناقلات عصبية، وتناول ملعقتين يومياً منها يمد الجسم بنسبة ٨٦ % من فيتامين ب ١ و٥٦% من النسبة المطلوبة من فيتامين ب ٣، إلا أنها غير مرغوبة لمرضى النقرس وحصوات الكلى.

١٠ . ابتعدي عن السجائر أو الشيشة (النرجيلة) فهي من ألد أعداء البشرة، إذ تجعلها شاحبة مُتجعدة.

بريق ولمعان بشرتك في فصل الشتاء

يكثر في الشتاء انتشار الأمراض الجلدية مثل الأكزيما والصدفية، وغيرها من الأمراض التي تُؤدي إلى جفاف البشرة، وفصل الشتاء يُشكل مُعضلة لدى كثير من الناس وذلك لأنه يجعلهم يشعرون بجفاف بأيديهم، وشفاههم حيث تُصاب تلك المناطق بالتشقق، وتختلف نسبة التشقق من شخص لآخر حسب نوع وطبيعة البشرةن والأساليب التي يجب اتباعها عند ازدياد برودة الطقس: .

١ ـ الاستحمام: ـ

يُعتبر من أبرز عوامل العناية بالجلد، وينبغي تقليل استخدام الصابون، والأفضل استخدام المُنظفات المُطهرة خصوصاً، والتي تحتوي على مستوى الحموضة والقلوية المعروف باسم ph، يجب أن يكون ٥,٥ تماماً كمستوى رطوبة الجلد، فهي مُفيدة جداً. كما يجب أن تتجنبي الصابون الجاف (المحتوي على ألوان وروائح مُعطرة) ووضع الكريم المُرطب فوراً بعد الاستحمام والتجفيف، وأيضاً استخدام الماء الفاتر في الإستحمام.

٢ ـ الترطيب: ـ

إن اختيار المُرطب الجيد مهم خصوصا في الشتاء، وهو يعتمد على نوع بشرتك وسنك، وإذا كان لديك حالات مُعينة مثل حب الشباب فالبشرة العادية هي التي ليست جافة جداً ولا دهنية جداً ولكن تُحقق الترطيب الطبيعي المُتوازن، وللحصول على أكبر قدر من الرطوبة يُنصح بالتالي:

١ . استخدم مُرطباً يُناسب نوع بشرتك ويجعلك تشعر بالنعومة قد تحتاج لأن تُجرب عدة مُركبات ذات مُركبات مُختلفة قبل أن تجد ما تُريد.

٢ . تذكري أن التكلفة ليست لها علاقة مُحددة بالفاعلية،

فالمُرطب غالي الثمن لا يعني أنه أكثر فاعلية من المُنتج الرخيص.

٣ . ضعي المُرطب في الحال بعد الاستحمام، وجففي بشرتك حتى تُصبح جافة، ثُم ضعي المُرطب في الحال لتُساعدي في احتجاز الماء في سطح الجلد.

٤ . ضعي المُرطب على يديك وجسمك كُلما احتجت، وفي كُل مرة تغسلين فيها يديك، فيديك أكثر تعرضاً للعناصر الكيماوية والصابون أكثر من أي جُزء من أجزاء الجسم.

٥ . لا تستخدمي أي كريمات ثقيلة على وجهك، ويُنصح باستخدام جهاز مُرطب في المنزل وهو عبارة عن جهاز كهربائي ينشر رذاذ الماء سواء البارد أو الحار لكي يُعطي المكان رطوبة أو يُحافظ عليها، ومُعدل الرطوبة في المنزل يجب أن يبقى ما بين ٤٠ : ٥٠%، ويُفضل أن تبقى حرارة المنزل ما بين ٦٨ و٧٥ درجة فهرنهيت.

٣- العناية بالشفتين:

تحدث تشققات الشفاه في جميع فصول السنة وتزيد في الشتاء، فتشقق الشفاه يُحدث آلاماً مُبرحة ومُحرجة للبعض، وتُوجد العديد من طُرق العلاج لتشقق الشفاه، وهذه المُنتجات تحتوي على مُكونات تُساعد في علاج التشققات مثل مُنتجات حماية الجلد والمُرطبات ومُسكنات الألم والمُنتجات المقاومة لأشعة الشمس، وتحتوي مُرطبات

الشفاه على مادة البترولاتم وزبدة الكاكاو، وشمع النحل.

ويُنصح باستخدام مُرطب الشفاه الذي يجعلها رطبة ويمنعها من الجفاف وهذه هي المُواصفات الثلاث لمُرطب الشفاه الجيد: .

١ . أن يكون له خواص مُرطبة جيدة.

٢ . أن يكون حاجزاً ويحمي الشفاه من الهواء.

٣ . أن يحتوي على فيتامين **e** ليُعطي مرونة جيدة.

٤ . العناية باليدين والاصابع: .

إحدى مشكلات الشتاء هي جفاف اليدين والاصابع المتشققة وتكون المشكلة أسوأ إذا ما كان عمل الإنسان يتطلب مُلامسة الماء أو المواد الكيماوية لفترات طويلة. فاستخدام الماء بكثرة يجعل الجلد يفقد رطوبته بسرعة. لذا يُنصح بتجفيف اليدين برفق بمنشفة بعد غسلهما مُباشرة واستخدام كريم ليحمي اليدين من الطقس الجاف والبارد في الشتاء.

٤ـ العناية بالأظافر:

أول الخطوات الهامة للعناية بالأظافر شتاءً هو الإقلال من التعرض للماء، وكُلما قل التعرض للماء كُلما كان الأمر أفضل، وكذلك يُنصح بارتداء قفازات واقية أثناء القيام بأعمال المنزل. ووضع مقوٍ للأظافر بعد التأكد من عدم تشكيله عازلاً يمنع وصول

الماء أثناء الوضوء، وأخذ الفيتامينات المُقوية للأظافر المحتوية على الكالسيوم والبيوتين.

٥ ـ العناية بالشعر:

إذا كان هُناك زيادة مُفرطة في إفراز الدهون في فروة الرأس والقشرة يُنصح باستخدام الشامبوهات الطبية التي تُساعد على التخفيف من الحالة، واختيار الشامبوهات التي لا تُسبب جفاف في فروة الرأس.

٦ ـ الواقي الشمسي:

الواقي الشمس مهم حتى في حالة وجود غيوم، فأشعة الشمس تخترق السُحب وتصل إليكِ، لذا فاستمري في استخدام الواقي الشمسي الذي يحمي من الأشعة تحت البنفسجية، وهذه خطوة مُهمة في نظام العناية اليومية بالبشرة، ويكثر في فصل الشتاء انتشار الأمراض الجلدية مثل الأكزيما والصدفية والحساسية الدهنية وحب الشباب.

تأثر الجلد في سن المراهقة والبلوغ

باستثناء أشهر الحمل الأربعة الأولي فمرحلة البلوغ هي الأعظم نمواً، نظرا للارتفاع الجديد لمستوي الهرمونات في الدم. وهذه المستويات تؤثر في الجلد أو البشرة الدهنية أو الزيتية هو مشكلة مراهقية كبرى. ومعظم حالات حب الشباب تعالج اليوم

بالتتراسيكلين ولكن لا تتوقعي نتائج سريعة فقد تمر ثلاثة أشهر وأحياناً أكثر بكثير قبل أن تلمسي التحسن. ومن الضروري أن تراعى النظافة التامة فإن كان لديك حب الشباب أو يميل جلدك إلى التزيت. اغسليه مرتين في اليوم وضعي عليه قابضاً متوسط القوة مثل "قشرة الخيار ولكن بدون وضع اللبن، سن البلوغ هو الوقت الأفضل لتأسيس أولويات جمالك.

تأثر بشرة الجلد بالمواد الكيماوية

تتميز البشرة الجافة بالجمود وتشعرين عند الغسل أنها تتقشر وتتشقق بسهولة وتتأذى من الاحتكاك بالمواد الكيماوية القاسية وتزيد من بروز التجاعيد مع أنها ليست السبب في حدوثها .. ومُعظم أنواع الجلد تبدو أكثر جفافاً مع التقدم في السن إذ يخف نشاط الغدد الدهنية فتفرز مقداراً أقل من الزهم (مادة دهنية) الأمر الذي يضعف الحاجز المانع لفقدان الرطوبة الطبيعية لهذا يجب أن تتبعي الآتي:

١ . استعملي مرهماً واقياً من الشمس ذا أساس زيتي لحماية وجهك، هذا بالإضافة إلى مرطب جيد للحفاظ على الرطوبة الداخلية قد الإمكان.

٢ . من المهم استعمال السائل المُرطب في فصل الشتاء، وذلك لأن التدفئة المركزية قادرة على إحداث التأثير نفسه.

٣ . استحمي مرة في اليوم.

٤ . استعملي مقشراً خفيفاً للجلد مثل الحبوب النباتية المركزية لإحداث التأثير نفسه.

٥ . استعملي مقشراً خفيفاً للجلد مثل الحبوب النباتية الخاصة بالاغتسال مرة في الأسبوع.

٦ . رطبي جلدك باستمرار.

جمال العُنق

العُنق هو العضو المُكمل والمُتصل بالوجه، ويعتمد جمال العُنق على: .

١ . مدى الإهتمام به وتدليكه وترطيبه بالكريمات المُرطبة.

٢ . الجلسة غير الصحيحة تُؤثر تأثيراً بليغاً على جمال العُنق، وذلك بأن تجلس المرأة مُنكبة على وجهها وتغرس بذلك عُنقها بين كتفيها مما يتسبب في تهدل جلد العُنق والذقن المُزدوجة مما يُسبب الحزوز في العُنق والتكتلات الشحمية.

٣ . تُؤثر المشية الصحيحة بجعل القوام مشدوداً وليس مُترهلاً، كما يجب أن يكون العُنق مُرتفعاً لأعلى من أجل التمتع بعُنق طويل شاب، وأيضاً لسلامة العمود الفقري.

٤ . يُساعد على صلابة العُنق التعود على النوم فوق وسادة عالية ومحشوة بحشوة قاسية.

٥ . خير علاج لعُنق وظهر مُتعب هو النوم مُستلقية بدون وسادة على ظهرك فوق سرير مسطح الفراش بدون سُست، والنوم بدون وسادة تحت الرأس.

٦ . لا تُرهقي عنقك بلبس السلاسل الذهبية على الدوام، وذلك لأن الذهب مع العرق والغُبار يسبب اسوداد الجلد بفعل عملية التأكسد.

٧ . لابد من الإهتمام بنظافة العُنق مرة يومياً بالماء والصابون بليفة خشنه وليست اسفنجية لتدليك العُنق.

مستلزمات العناية بالوجه في النهار

تتعرض بشرة الوجه بالنهار للعديد من العوامل البيئية الضارة كالتلوث، والتعرض لأشعة الشمس، والتدخين، والعقاقير، هذا إضافة للضغوط النفسية كالقلق، والأرق، والإرهاق، مما يستلزم نظاماً مُتكاملاً لحمايتها كما يلي:

١ . تنظيف البشرة: وهي الخطوة الأولى للحصول على بشرة خالية من الشوائب عبر إزالة الغبار عنها والأوساخ، هذا بالإضافة إلى بعض بقايا المُستحضرات والمكياج، وهي خطوة تُساعد على إعداد

البشرة لإمتصاص مُستحضرات العناية بالوجه، وعملية التنظيف تتم بواسطة الصابون الطبي المُخصص للوجه، أو الحليب، أو اللوسيون.

٢ ـ كريم الترطيب: تُعتبر الكريمات من أهم العوامل المُساعدة في الحفاظ على بشرة شابة، طرية، ندية، فهي تواجه أشعة الشمس والحرارة التي تجعل البشرة جافة.

٣ ـ كريم العين: خطوة وقائية للمُحافظة على المنطقة الحساسة المُحيطة بالعين، وذلك لمنع ظهور الهالات السوداء والجيوب، والتخفيف من حدة الثنايا والتجاعيد.

٤ ـ الواقي الشمسي: يُغلف البشرة ويحميها من أشعة الشمس الضارة والمُسببة للشيخوخة المُبكرة، وتلف الخلايا، ويُفضل استعماله طوال فصول السنة.

برنامج متكامل للعناية بالبشرة

١ ـ التقشير: ويُنصح بإستعماله مرة في الأسبوع، وذلك لإزالة الخلايا الميتة عن سطح البشرة وتهيئتها لإمتصاص المُغذيات والمُرطبات.

٢ ـ الماسك: وهو يُنشط البشرة المُتعبة التي تفتقر إلى الحيوية حيث يُنظفها ويشدها ويُجدد خلاياها ويمنحها الأكسوجين.

٣ ـ المُستحضرات المُقاومة للشيخوخة: هي كريمات صباحية

تُقاوم الأكسدة والتلوث والغبار، وهي هامة لكبار السن، لتجديد البشرة وشدها، ولترطيبها في الربيع والصيف.

٤ . واقي الشمس: هام جداً، لأن الشمس كما نعرف جميعاً تُؤذي البشره وتُسبب لها التجاعيد المُبكرة .

وصفات طبيعة لإزالة تجاعيد الوجه

يمكنك الحصول على وجه خالى من التجاعيد عن طريق اتباع بعض الوصفات الهامة التي نقدمها إليك. من تلك الوصفات غسل الوجه بعصير الليمون مرتين أسبوعياً، كما يمكنك عمل كمادات من عصير المشمش ووضعها على الوجه فتنقيه وتقويه. أما إذا كانت البشرة جافة فتدلك بزيت اللوز لتطريه وتنقيه، ولتقوية جلد الوجه يدهن بعصير الأناناس ويستخدم أيضا مسحوق الأرز مع بودرة التلك لتطرية الجلد وامتصاص العرق.

ولتنشيط الجلد وإشراق لونه وإزالة التجاعيد منه اهرسي بضع حبات من الفراولة وادهني بها وجهك قبل النوم وفي الصباح تغسل بماء البقدونس، ولإزالة البقع الحمراء والطفح الجلدي من الوجه يغسل بعصير الكرات مع الحليب.

وللعناية بالبشرة وتقويتها يمكنك استعمال عصير العنب لغسل الوجه بواسطة قطعة من القطن وتركه لمدة ربع ساعة حتى يجف ثم

يغسل بماء فاتر مع إضافة القليل من بيكربونات الصودا .. ولعلاج البقع السوداء والحبوب والبثور وللحصول على وجه مشرق يغسل الوجه بعصير البقدونس صباحاً ومساءً لمدة أسبوع وذلك بغلي قبضة من البقدونس في نصف لتر ماء لمدة ربع ساعة يراعى استعماله فاتراً.

كما يمكنك غسل الوجه بماء الخيار المطبوخ بدون ملح فيعمل على نعومة الجلد وكذلك يوضع قشر الخيار فوق الجبهة والصدغين وأماكن التجعدات لتزول مع تكرار المعالجة كما يمكنك رش مسحوق بذور الفاصوليا فوق جلد الوجه لتنقيه والمحافظة على نضارته وإشراقه.

علاج البشـرة المُرهقة

هناك عدة طرق لعلاج البشرة هي كما يلي: .

١ . كريم التنظيف.

٢ . مساج الوجه.

٣ . تعريض الوجه للبُخار لمُدة عشر دقائق.

٤ . استعمال السكراب لإزالة القشور الزائدة على البشرة.

٥ . يُستعمل سائل مُذيب للدهون وطريقة التحضير وعمل كمادات منه لوضعها على المناطق الدهنية.

٦ . استعمال قابض (لوسيون) (فرشز منعش) في حالات البشرة الجافة وللبشرة الدهنية (ستراخيت).

٧ . استعمال القناع (الماسك) المُلائم لنوع البشرة الدهنية (قناع الطين) الجاف، زهرة البابونج.

٨ . استعمال الكريم الواقي.

طريقة تحضير قناع للبشرة الجافة

٨٥ جم عُشب الشاي الأخضر، و٨٥ جم جليسرين، و١٤ جم بكنج بودر جاف تُستخلص من قشر لب التُفاح، وتوجد جاهزة في الصيدليات، وتُستعمل لتجعل العجينة سميكة، وتُخفق جميعاً وتُوضع لتجمد قليلاً، ثُم تُترك على الوجه لمُدة من (١٥: ٢٠ دقيقة).

بعض الأقنعة الممكن استخدامها للبشرة

- **قناع شمع العسل: وهو من الأقنعة التي تُكون طبقة سميكة ولها فائدة بأنها تمنع تبخر الكريم المُغذي الموجود في الطبقة التي قبلها، وبذلك تدخل كمية مُناسبة داخل البشرة.**
- **قناع الطين: تُخفف الزيوت وتُساعد على تقشر الخلايا الميتة.**
- **زيت اللوز: يُضاف إلى الأقنعة، وهو مُفيد للبشرة الجافة.**

- ماء الورد: له فائدة في تنشيط البشرة (فرش مُنعش) يُستعمل مُلطف.

- التوت البري: يُوضع بين طبقات الشاش ويُستعمل كمُلطف ومُنشط للبشرة.

- الليمون: حامض ولا يُستعمل للبشرة مُباشرة.

- الموز: يُستعمل للبشرة الجافة والحساسة ويترك البشرة ناعمة.

- الأفوكادو: غني بالفيتامينات والزيوت للبشرة الجافة والحساسة.

- البطاطا البيضاء: تُوضع بين طيات القماش وتُستعمل للبشرة الدهنية والتي يُوجد بها حبوب، ويُمكن استعمالها لمنطقة حول العينين.

- بياض البيض: يُخفق، ويُزيل الأوساخ من الجلد، ويُستخدم لجميع أنواع البشرة.

- اللبن والمايونيز: تُستعمل كمُرطب لجميع أنواع البشرة.

- عسل النحل: مُنشط ومُرطب للبشرة.

- الشعير المطحون والخميرة: يُعتبر من الأقنعة المُنشطة.

طرق علاج للبشرة المُرهقة: -

- خُدي حماماً واستعملي الماء البارد والساخن بالتناوب لبضع دقائق لتنشيط الدورة الدموية، وهدا يمنحكن قدراً كبيراً من

النشاط، ثُم قومي بعمل قناع من عصير الفواكه للوجه والعُنق، ويُترك ٥ دقائق، ثُم يُشطف بالماء الدافيء.

- دلكي البشرة بمُستحضرات مُنشطة، ثُم اغسلي وجهكِ بالماء البارد، ودلكيه بليفه ناعمة، ثُم أعصري قليل من الجزر ووزعيه على البشرة واتركيه لخمس دقائق، ثُم اغسلي وجهكِ جيداً.

البشرة الداكنة:

تحتاج البشرة إلى تقشير بواسطة مُستحضرات خاصة مصنوعة من حمض الفواكه، ثُم دلكي وجهكِ بالمستحضر في حركات دائرية، كما يُمكنك تجربة حمام البُخار، فهو يعمل على تنقية الجلد ويُخلصه من الشوائب.

للبشرة الحمراء: ـ

احمرار البشرة ناتج من انفعال شديد، وللتخلص منه استخدمي مُرطب جيد لإنعاش الجلد والإقلال من الاحتقان، ثُم اعتمدي على عملية تدليك كاملة لتهدئة الأعصاب، ويُمكنك تجربة قناع مُلطف ومُرطب للبشرة لمُدة عشرين دقيقه.

تأثر بشرة الجلد بالمواد الكيماوية

تتميز البشرة الجافة بالجمود وتشعرين عند الغسل حتى لو استعملت ألين أنواع الصابون كما أنها تتقشر وتتشقق بسهولة وتتأذى

من الاحتكاك بالمواد الكيماوية القاسية وتزيد من بروز التجاعيد مع أنها ليست السبب في حدوثها .. ومُعظم أنواع الجلد تبدو أكثر جفافاً مع التقدم في السن إذ يخف نشاط الغدد الدهنية فتفرز مقداراً أقل من الزهم (مادة دهنية) الأمر الذي يضعف الحاجز المانع لفقدان الرطوبة الطبيعية وبما أن الجلد يفقد مقداراً أكبر من الرطوبة حين يكون الجو حاراً والرطوبة منخفضة فيجب أن يحمي الجاف جيداً في فصل الصيف.

لهذا يجب أن تتبعي الآتي: .

١ . يجب أن تستعملي مرهماً واقياً من الشمس ذا أساس زيتي لحماية وجهك، هذا بالإضافة إلى مرطب جيد للحفاظ على الرطوبة الداخلية قد الإمكان.

٢ . من المهم استعمال السائل المُرطب في فصل الشتاء، وذلك لأن التدفئة المركزية قادرة على إحداث التأثير نفسه.

٣ . استحمي مرة في اليوم.

٤ . استعملي مقشراً خفيفاً للجلد مثل الحبوب النباتية المركزية قادرة على إحداث التأثير نفسه.

٥ . استعملي مقشراً خفيفاً للجلد مثل الحبوب النباتية الخاصة بالاغتسال مرة في الأسبوع.

٦ . رطبي جلدك باستمرار.

كقاعدة عامة: . كُلما انخفضت الرطوبة وجب استعمال مرطب كثير الزيت.

حلول لعلاج مشاكل جلد البشرة

حمّام زيتي لتجميل الجسم

المكونات: .

١ . . ٢ بيضة.

٢ . . ١٦ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

٣ . . ٨ ملاعق كبيرة زيت ذرة.

٤ . . ٨ ملاعق كبيرة زيت لوز.

٥ . . ٣ ملاعق صغيرة عسل نحل.

٦ . . ٨ ملاعق كبيرة كحول نقي.

٧ . . ١٦ ملعقة كبيرة لبن.

٨ . . ٢ ملعقة صغيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال: .

١ . يُضرب البيض مع العسل والزيوت ثم يقلب الخليط مع

إضافة الكحول واللبن والصابون .. يُعبّأ المستحضر في زجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

٢. تُضاف كمية صغيرة من هذا الخليط لماء الحمام الدافئ، ويُخلط بالماء، مع تجنب استخدام ماء ساخن.

٣ . هذا الحمام قد يكون مرتفع التكالي، إلاّ أن له فوائد جمالية عظيمة تفوق بكثير فوائد المستحضرات التي تُباع بالمحلات لعمل الحمامات، حيث تعمل الزيوت والبيض على ترطيب الجلد، وتغذيته، بينما يعمل العسل على تليين الجلد، وإكسابه النعومة، والحيوية، كما يُساعد الكحول على التقوية والتنشيط، أما اللبن فهو من أعرق وأقوى وسائل التجميل المعروفة.

حمامات من زيوت مختلفة

١ . يُمكن الاستفادة من العديد من الزيوت النباتية والعطرية بإضافتها لماء الحمام، فمن خلال عمل هذه الحمامات بصفة منتظمة تعمل هذه الزيوت على تجميل الجسم لما تضفيه على البشرة من نعومة ونضارة وحيوية، ذلك بالإضافة لانتفاع الجسم ببعض الفوائد الصحية المعروفة عن هذه الزيوت، ويكون عمل هذه الحمامات بإضافة بضع نقاط من الزيت لماء الحمام سواء كان بارداً أو دافئاً.

وهذه أمثلة لبعض الزيوت المستخدمة في عمل الحمامات: .

١ . . زيت الزيتون (من أفضل الزيوت لعمل الحمامات).

٢ . . زيت الخروع.

٣ . . زيت اللوز.

٤ . . زيت الأُفوكادو.

٥ . . زيت كبد الحوت.

٦ . . الجلسرين.

٧ . . زيت الياسمين.

٨ . . زيت العُصفُر.

٩ . . زيت السمسم.

١٠ . . زيت بذر الكتان.

١١ . . زيت عباد الشمس.

١٢ . . الزيت التركي الأحمر.

١٣ . . زيت (روح) الورد.

حمامات الأعشاب

إضافة بعض أنواع الأعشاب إلى ماء الحمام يضفي فوائد

صحية وجمالية وانتعاشاً إلى فوائد الحمام ذاته كوسيلة للتنظيف وأيضاً كوسيلة للتداوي من بعض الأمراض لما لهذه الحمامات المائية المتكررة من فوائد صحية عديدة سواء كانت ساخنة أو دافئة أو باردة، إنها إحدى صيحات العلاج في الوقت الحالي، وهو العلاج بالماء، ويستخدم في حمامات الأعشاب: الماء الساخن أو الدافئ، أو البارد، أو المثلج، لكنه يفضل أن تعتمد أغلب الحمامات على درجة حرارة مرتفعة للماء لزيادة الانتفاع بفوائدها المتعددة.

ويضاف العُشب إلى ماء الحمام بوسائل مختلفة تشمل: .

١ . المستحضرات: مثل الوصفات التالية التي تعتمد على الأعشاب.

- . منقوع الشاي: وهذا يحضّر بإضافة ملعقتين كبيرتين من العشب إلى فنجان مغلي، ويترك العشب لينقع بالماء من ١٥ إلي ٢٠ دقيقة، ثم يُصفى المنقوع، ويُضاف لماء الحمام.
- . يمكن إمرار الماء الساخن من الصنبور على جورب يحمل العشب ويعلق أسفل الصنبور بحيث يمر الماء على العشب في طريقه إلى «البانيو» فيأخذ معه شيئاً من مادة العشب الفعّالة. وتشمل الفوائد العامة لحمامات الأعشاب، ما يلي: .

١ . . تليين وتجميل أنسجة الجلد.

٢ . . تنشيط الدورة الدموية.

٣ . . زيادة حيوية الجسم.

٤ . . تلطيف الجسم، وإزالة توتر العضلات، وتسكين الآلام.

٥ . . تقوية عظام الجسم.

٦ . . تليين المفاصل وتخفيف الآلام الروماتيزمية.

٧ . . تخفيض حرارة الجسم المرتفعة.

٨ . . تهدئة الأعصاب.

٩ . . تعمل كمطِّهر للجسم.

١٠ . . تنظيف الجلد وإزالة الرواسب عنه.

١١ . . مساعدة الشفاء من الأمراض.

١٢ . . تقوية الجسم عامة.

حمام الأعشاب البحرية وفوائده العظيمة

تحمل الأعشاب البحرية عظيم الفوائد للجسم .. فعلاوة على تأثيرها الجمالي من خلال إضافتها لماء الحمام حيث تغذي الجلد وتكسبه نعومة وجمالاً، فقد وجد كذلك أنها تحتوي على مواد مضادة للروماتيزم (الروماتويد على وجه الخصوص) .. ولهذا السبب نجد أن الإصابة بالروماتيزم تكاد تنعدم بين أفراد الشعب الياباني

نظراً لإقبالهم على تناول الأعشاب والمأكولات البحرية ضمن غذائهم اليومي.

دهان لتطرية الجلد ونعومته

المكونات: .

١. . ٢ ملعقة كبيرة من الجلسرين.

٢. . ٦ ملاعق كبيرة من ماء الورد.

التحضير والاستعمال: .

١ . تُخلط المكونات جيداً لعمل خليط متجانس متماسك ويحفظ الخليط في زجاجة.

٢ . يُعتبر هذا المستحضر من أفضل المستحضرات وأعرقها لأغراض ترطيب الجلد وإكسابه النعومة والحيوية، فقد كان الدهان المفضل، لكثير من الجميلات، على مر العصور، وهو يُستخدم بخاصة لدهان مناطق الوجه والعنق واليدين.

مساج الوجه

إن تدليك لبشرة الوجه، ولو مرة واحدة أسبوعياً يفيد البشرة من نواحي عديدة فيؤدي التدليك لرفع درجة حرارة الجلد وتنشط بالتالي الأوردة الدموية ويزيد توارد الدم إلى الجلد، فيأخذ ما يحتاجه من

الغذاء والأكسجين كما أن عمل التدليك يقوي عضلات الوجه ويقاوم ارتخائها، ويزيل عنها الإجهاد والتقلصات.

الطريقة: يعزل شعر الرأس عن الوجه بلفه بفوطة أو غطاء رأس للسماح بتدليك مختلف أنحاء الوجه. ويستخدم في عمل التدليك كريم ذو زيت مناسب لنوع البشرة .. يوضع على مختلف أنحاء الوجه والعنق قبل عمل التدليك.

يبدأ التدليك من أسفل العنق في الاتجاه الأعلى ليشمل كل أنحاء الوجه.

يعمل التدليك بأطراف الأصابع، مع الالتزام بحركة دائرية صغيرة مع الضغط الخفيف على البشرة ودفع الجلد لأعلى. ويجب التركز على المناطق من البشرة التي يظهر بها عيوب مثل تجاعيد الجبهة.

عند عمل تدليك للرقبة يراعى وضع اليد اليسرى فوق اليد اليمنى تحت مستوى الذقن بحيث تقوم أصابع كل يد بتدليك الجهة المقابلة لها.

عند تدليك الخدين يفضل دائماً استخدام الإصبعين الأوسطين مع دفع الجلد في حركات متتالية في الاتجاه من أسفل لأعلى.

تبخير بشرة الوجه

يؤدي تعرض الوجه للبخار الساخن لاتساع مسام الجلد

واختراق البخار بطبقته السطحية، وبذلك يساعد على تخليص الجلد من الدهون والرواسب العميقة، علاوة على أنه يضفي على البشرة لمسة جمال وإشراق .. وينصح بتبخير الوجه مرة أسبوعياً ويستثنى من ذلك ذوات البشرة الحساسة.

الطريقة: .

يمكن توجيه البخار للوجه بأكثر من طريقة، فيمكن ببساطة عمل حمام بخار ماء للوجه، أو استخدام جهاز التبخير الكهربائي أو عمل حمام بخار عام للجسم.

يمكن إضافة بعض أنواع الأعشاب إلى حمام بخار الماء مثل: النعناع أو البابونج .. وفي هذه الحالة تنقع كمية من العشب في فنجان به ماء مغلي وبعد ١٥ دقيقة يضاف المنقوع إلى ماء الحمام المغلي.

تغطي الرأس أثناء عمل حمام البخار بفوطة لتركيز البخار المتصاعد على الوجه.

يوضع الوجه بالقرب من بخار الحمام في أقرب مسافة ممكنة مع تغميض العينين واستنشاق بخار الأعشاب بعمق، فذلك يساعد على الاسترخاء والهدوء النفسي.

يساعد البخار على تطرية الرؤوس السوداء .. فإذا أمكن إزالتها فافعلي ويكون ذلك بالضغط بخفة على حافتها بقطنة معقمة.

يجفف الوجه بعد حمام البخار بقطعة نسيج، ويمكن عمل القناع مباشرة بعد الحمام.

علاج الهالات السوداء تحت العينين

تنتج عن الإجهاد الجسماني وقلة النوم إذا صاحب ذلك ضعف التغذية كما تظهر أحياناً بسبب التوتر النفسي أو قبل نزول الطمث عند الفتيات، ولذلك فإن علاج هذه الحالة لابد أن يتضمن الالتزام بالنوم لفترة كافية والاهتمام بتناول غذاء صحي ولا مانع من تناول مجموعة فيتامينات تحتوي على عنصر الحديد مثل كبسولات فيتوب (كبسولة بعد الإفطار وبعد العشاء) ونظراً لرقة الجلد بهذه المنطقة يجب معاملته بحذر فيجب ألا تصل إليه المساحيق أو الكريمات أو الأقنعة وفي حالة دهان هذه المنطقة بأي كريم كعلاج للسواد أو غير ذلك لا يجب أن يبقى الكريم على الجلد لمدة تزيد عن ١٠ دقائق.

شرائح الخيار: . تُستخدم شرائح الخيار كما سبق للتخلص من هذه الهالات السوداء وكعلاج للعين المجهدة وذلك بوضع شريحة من الخيار فوق كلعين بعد تغميضها لفترة مناسبة من الوقت ويكرر ذلك يومياً حتى يختفي السواد.

كمادات الشاي: . تعمل كمادات شاي دافئ لمدة ١٠ دقائق ثم كمادات شاي باردة لمدة ٥ دقائق قبل النوم يومياً.

زيت اللوز: . وهو من أفضل الوسائل لتبييض البشرة عموماً ويستخدم بدهان الزيت مباشرة أو باستخدام كريم يحتوي على اللوز ويجب أن يزال الكريم أو الزيت بعد ١٠ دقائق بقطعة قطن مبللة بالماء الفاتر.

التورم تحت العينين: ـ

هذا الأمر قد يتعلق بعامل وراثي فإنها تظهر ببعض العائلات عن غيرهم وقد ترتبط كذلك باختلال وظائف الكلية، لذا يفضل استشارة الطبيب.

شرائح البطاطس: .

توضع يومياً شريحة بطاطس فوق التورم مدة مناسبة قبل النوم.

عصير الخيار: .

يدهن المكان بعصير الخيار ويشطف بالماء بعد ١٠ دقائق.

وصفات لتبييض البشرة

عصير الخيار: .

يعتبر عصير الخيار من أفضل الوسائل الطبية لتبييض البشرة وإشراق الوجه ومقاومة وارتخاء الجلد.

لبن جوز الهند: .

ويستخدم بإضافة لكمية مساوية من عصير الخيار وتدهن البشرة بهذا المزيج يومياً.

العنب المهروس: .

تزال البذور من ثمار العنب وتهرس جيداً وتوضع على الوجه والعنق لمدة ١٥ دقيقة.

علاج مسام الجلد الواسعة: ـ

علاوة على المنظر الغير محبب لاتساع مسام الجلد في بعض المناطق فإن هذه المسام تتجمع بها القاذورات والأتربة مما يضر بسلامة البشرة.

شرش اللبن لعلاج عيوب البشرة: .

شرش اللبن يغذي البشرة ويبيضها كما أن له أثراً قابضاً يؤدي لقفل المسام الواسعة ويستخدم كدهان للوجه على قطعة قطن ثم يشطف بعد ٧ . ١٠ دقائق بالماء البارد.

عصير أوراق الخس: .

يُستخدم عصير أوراق الخس بنفس الطريقة السابقة لقفل مسام الجلد.

عصير الليمون: .

توضع مسحة رقيقة من العصير على المسام الواسعة وبعد أن

تجف تشطف بالماء الفاتر، وشرائح الطماطم الطازجة على المكان المراد لمدة ١٠ . ١٥ دقيقة ويكرر ذلك يومياً.

بياض البيض: .

يوضع على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف بالماء البارد ويجب أن يضرب البياض جيداً مثل الاستعمال.

محلول الخل:

يمزج الخل بالماء بكمية متساوية ويوضع المزيج على مكان المسام المراد تصنيفها.

علاج اسوداد الجلد بأعلى الفخذين: ـ

هذا السواد ينشأ بسبب التهاب الجلد في هذه المنطقة بسبب الاحتكاك المتكرر للفخذين ببعضهما أثناء السير .. ومن الواضح أن هذا الاحتكاك سببه زيادة الوزن. كما يلاحظ أنه ينتشر بين السمراوات والبدنيات أكثر من البيضاوات البدينات ومن المرجح أن يكون غمقان الجلد بهذه المنطقة سببه الإصابة بالتينيا خاصة في وجود رغبة في حك الجلد.

العلاج: .

لابد من تخفيف الوزن لمنع الاحتكاك، ويُرش الجلد في المنطقة ببودرة التلك أو يمكن استخدام بودرة مضادة للفطريات

وللتخلص من السواد يمكن استخدام وسائل عديدة مثل عصير الليمون أو عصير الخيار أو شرش اللبن وذلك بتكرار دهان المنطقة بأحد هذه الأنواع لتبييض الجلد.

علاج تشقق وجفاف الشفتين: ـ

قد يرجع هذا إلى نقص في أحد أنواع الفيتامينات مثل فيتامين (أ) وفيتامين (د) المرتب ويتميز نقص فيتامين (ب) (الريبوفلافين) بظهور التشقق عند زاوية الفم وقد يظهر الجفاف بسبب جفاف الجلد بصفة عامة مثلما يحدث مع التعرض للهواء الجاف وأحياناً يكون السبب هو الاعتياد على حك الشفاه بالأسنان أو لعقها باللسان مما يسبب تهرأ الغشاء المماطي وتشققه.

العلاج:.

تُدهن الشفاه بمادة مُناسبة لتلين الغشاء المخاطي مثل زبدة الكاكا أو الجلسرين أو زيت الزيتون إلى جانب تناول مجموعة فيتامينات لتعويض أي نقص منها.

علاج التسلخات والالتهابات بالأعشاب

وجود التهابات أو تسلخات في منطقة بين الأفخاذ أثناء فترة الدورة الشهرية له أسباب أو احتمالات عديدة ومن أهمها ما يلي: ـ

١ ـ قد يكون جلدك من النوع الحساس.

٢ . قد تكون نوعية الفوط الصحية المُستخدمة أثناء الدورة الشهرية رديئة أو تُسبب لكِ الالتهابات.

٣ . ترك الفوطة الصحية حتى درجة التشبع دون تغيير مُسمتر مما يُؤدي إلى التسلخات.

٤ . استخدام مطهرات عالية التركيز.

٥. وجود شعر زائد في المنطقة مما يجعلها مكاناً مُناسباً لنمو البكتريا والفطريات.

العلاج وطُرق الوقاية: .

١ . تغيير نوع الفوط الصحية التي تستخدمينها إلى نوعية أفضل لا تُسبب لك الحساسية.

٢ . التغيير المُتكرر للفوطة، وعدم تركها حتى درجة التشبع.

٣. البُعد عن استخدام المُطهرات إلا عند الضرورة القصوي وتكون بدرجة مُخففة.

٤ . إزالة الشعر بانتظام.

٥ . تغيير الملابس الداخلية والاستحمام بشكل يومي.

٦ . تجنب الأماكن الحارة والقليلة التهوية.

إذا لم تتحسن الحالة فعليك اللجوء إلى الطبيب فقد يصف

لك مضاد فطريات، أو بكتيريا، أو حساسية على حسب المُسبب.

ثلاثة طرق تجعل بشرتك أجمل

قد يكون سبب التورم الذي يظهر تحت العين بسيطاً كقلة النوم، أو كثرة النواح أو البكاء، أو لاحتجاز كمية من الماء بالجسم لأي سبب وإليك ٣ طرق مُتوفرة بالمنزل لزيادة جمال ونظافة البشرة كما يلي: .

الطريقة الأولى: .

١ – عدد ٤ ملاعق كبيرة نشا.

٢– عدد ٢ ملعقة كبيرة كُركم.

٣ . عدد ٥ ملاعق حليب سائل.

٤ . ليمونة واحدة.

تُوضع المُكونات السابقة على النار حتى تجمد، ثُم تُوضع على الوجه كالقناع لمُدة رُبع ساعة، وبعد ذلك تُغسل بالماء الفاتر، ثُم يُوضع على الوجه مُكعب ثلج من ماء الورد.

الطريقة الثانية: لتخفيف تورم العينين: وقد يكون سبب التورم الذي يظهر تحت العينين بسيطاً مثل قلة النوم، أو كثرة النواح أو البكاء، أو لاحتجاز كمية من الماء بالجسم لأي سبب، وقد يتعلق

كذلك بوجود مرض بالكلية، كما يُمكن العمل على زوال هذا التورم بالمُداومة على عمل كمادات للجلد المُتورم بهذه العجينة.

المكونات: .

١ . أوراق نعناع طازجة. ٢ . شرائح خيار طازجة ٣ . أوراق كزبرة. ٤ . أوراق شاي.

تُخلط هذه المُكونات مع بعضها البعض، وتُفرم لعمل عجينة مُتماسكة.

الطريقة الثالثة: .

لتنظيف البشرة اغلي البطاطس حتى تُصبح قابلة للهرس (احترسي من حرقها) ثُم اهرسيها في صحن مع قليل من اللبن الرائب وملعقة من النشا (نشا الذُرة) وبذلك تُصبح مُتوسطة لا مائية ولا غليظة، ثُم افرديها على وجهك أول مرة لرُبع ساعة كُل أسبوع ومن ثم ٢٠ دقيقة وهكذا حتى يتعود وجهك إلى أن تُصبح لمُدة ساعة وستجدين الفرق.

علاج تشقق الأظافر

ادهني أظافرك والجلد المُحيط بعصير الليمون وزيت الزيتون الصافي مرتين في اليوم لمُدة عشرة أيام .. وتتكون الأظافر بشكل أساسي من بروتين الكيرياتين ونسبة عالية من الكبريت، وكُل البروتين

الذي تتناولينه من مصادر الطعام يتكسر في جسمك ويذوب بالبروتينات الموجودة في الجسم (الحوامض الأمينية) ويُستخدم في بناء وإصلاح العضلات والأعضاء الأخرى التي تحتاج للبروتين كالشعر والأظافر.

أما البروتين الزائد فيتم تخزينه في الجسم على شكل دهون .. وبطبيعة الحال تختلف أظافر اليدين عن أظافر القدمين في أمور كثيرة، حيث تنمو الأظافر من الجذر الموجود تحت نهاية الظفر من الأسفل وهي المنطقة الوحيدة الحية في الظفر، أما الجُزء الظاهر فهو الجزء الميت، ولهذا السبب لا تُؤلم عملية قص وتقليم الأظافر.

وللحفاظ على أظافرك دون تشقق استخدمي هذه الوصفة: .

ادهني أظافرك والجلد المُحيط به بعصير الليمون وزيت الزيتون الصافي مرتين باليوم مُدة عشرة أيام مع مُراعاة غسل اليد بعد مرور ساعتين من دهنها بالماء الفاتر.

أقنعة من الخيار لحفاظ على بشرتك

إن استخدام هذا القناع يمنح البشرة الصفاء والنعومة .. وللبشرة الباهتة يكفي توزيع قطع الخيار الدائرية على وجهك، وتركها ٢٠ دقيقة.

احتواء الخيار على مجموعة فيتامينات لاسيما فيتامين **B - A**

يجعله عاملاً هاماً في المحافظة على جمالك، لأنه علاج فعال لتخفيف التجاعيد في الكبر، وإزالتها في الصغر .. فلكي تصنعي مزيج يُحافظ على نعومة البشرة الجافة يلزمك ٢٠ قطعة خيار طازج غير مقشر ٢١ ليتر زيت زيتون.

طريقة التحضير: .

انقعي قطع الخيار مع الزيت لمُدة ٨ أيام، ثُم صفيه واستخدمي زيته في التدليك، وهذا المزيج يُحافظ على نعومة البشرة الجافة.

لتحضير لوسيون الخيار يلزمك ما يلي: .

١ . خيارة واحدة. ٢ . ٣ ملاعق فزلين. ٣ . ٣ ملاعق زيت زيتون.

طريقة التحضير: .

قطعي الخيار ودعيه جانباً لمُدة ٣ ساعات، ثُم اعصريه وامزجيه مع ٣ ملاعق زيت زيتون، ونظفي الوجه بالقليل منه يومياً.

لتحضير قناع بذور الخيار الجافة يلزمك ما يلي: .

١ . ٣ ملاعق من بذور الخيار الجافة. ٢ . علبة كريم طازج.

طريقة التحضير: .

اسحقي بذور الخيار، ثُم امزجيها مع الكريما، وضعيها على

الوجه، والعُنق لمُدة نصف ساعة مع مُراعاة الاسترخاء، ثم أزيليه بالماء الفاتر، وجففيه برفق.

إن استخدام هذا القناع يمنح البشرة الصفاء والنعومة للبشرة الباهتة، ويكفي توزيع قطع الخيار الدائرية على وجهك، وتركها ٢٠دقيقة.

احذري الإجهاد

يظهر الإجهاد على الوجه في صورة شحوب، وهالات سوداء.. وللتوضيح سننظر لتلك السيدة التي ما يزال عُمرها ٣٠ سنة، وبالرغم من صغر سنها إلا أنها تشكو من أنها عصبية، وخاملة لا تستطيع أن تُؤدي واجباتها المنزلية، كما إنها سريعة الانفعال والغضب وسريعاً ما تجرح شعور زوجها، هذا كما إنها تشعر بتعب دائم .. وعندما استشرنا أحد الأطباء قال عن هذه المشكلة: . التعب عدو خطر وحاجز يجب إزالته نهائياً .. ولو كانت هذه السيدة تتناول أغذية طبيعية مثل الخُبز الأسمر والسُكر غير المكرر ما تعرضت لمثل هذه الأعراض فالأشخاص المُرهقون دائماً هم الذين يأكلون فقط خبز أبيض وأغذية مكررة .. وقد وجد أن العناصر الفاقدة للنسيج الحيوي خسرت فيتامين (B) الضروري للإنتاج غير المنقطع للطاقة خلال الطبخ المطول أو التكرير ولا يُمكن القضاء على التعب إلا إذا كان الجسم مُكتفياً بشكل متواصل بفيتامين (B) هذا الفيتامين يسمح للجسم بتحرير الطاقة الموجودة في الأطعمة وبدونه تبقى راكدة غير مستعملة .. وإذا أرادت أي امرأة زيادة حيويتها مهما يكن عمرها فلتعمل على أن تكون أطعمتها غنية جداً بفيتامين (B) عليها تناول كل يوم ثلاث ملاعق كبيرة أو أربع من خميرة البيرة على

شكل بودرة أو تضعها مع الحليب أو في عصير الفواكه أو الخضار.

سبب آخر قد تعاني هذه السيدة وهو النقص المفاجئ للسكر في الدم هذا النقص يعود إلى نقص في تناول الطعام أو قد تكون من تلك النسوة التي تمضي وقتها بعد الظهر في الركض وراء المشتريات.

وإلى الجميع هذه الوصفة لتفادي ما وصلت إليه هذه السيدة:

. لحم خالي من الدهن . خضار مطبوخة قليلاً . سلطة نيئة وحليب ولبن وبيض وجبنة وفواكه .. كذلك نجد الخل . ودقيق القمح . والعسل الأسود كما نجد زجاجات من زيت كبد سمك المرة . فيتامين (A) و (D) وحامض الأسكوربيك فيتامين (C) والكالسيوم والأملاح المعدنية واليود .. وبين الوجبات أن يأكلون بعض الفواكه أو البسكويت مع الجبن ويشربون اللبن أو عصير الفواكه لتعويض ما يفقده الجسم ويجلب التوتر العصبي، إذاً إليك روشتة علاجك كي تحصلي علي شباب دائم، وتتلخص فيما يلي: .

١ . غذاء مُتوازن .. بدون توتر . إرهاق . تعب.

٢ . الاسترخاء.

وهذا الاسترخاء يجعل قسمات وجهك بلا تشنج قسماتك هادئة مهما يكن عمرك، والاسترخاء يخدم الجسم جيداً مهما يكن

عمرك فالمرأة التي تتمتع بالسحر والجمال ليست الطبيعة وحدها هي التي أعطتها الجمال، فالمرأة الجميلة متوازنة . صحيحة . طبيعية . ناضجة لا تقلق . لا تتوتر . لا تنفعل.

فن الاسترخاء

اجعلي لديك رغبة صادقة واتركي نفسك على سجيتها وعندئذ سوف تشعرين بأن عضلاتك استرخت بالغزيرة وقد نلاحظ أن هناك شباباً يعملون ليلة كاملة بلا تعب

مـن أجـل جمال عينيك

تتعرض العين للتعب أو الإرهاق والإجهاد، ونُقدم لكِ عدد كبير من الحلول الجيدة التي تُفيدها، وهي كما يلي:

علاج التورم تحت العينين: ـ

أوراق النعناع الطازجة، وشرائح الخيار الطازجة، وأورق الشاي الأخضر، حيث تُخلط جميعاً مع بعضها البعض، وتُفرم لعمل عجينة مُتماسكة،

وتُستخدم ككمادات للجلد المُتورم.

لعلاج تجاعيد حول العينين: ـ

ملعقة عسل نحل، وعدة نقاط من زيت اللوز، حيث يُسخن العسل ويُضاف إليه نقاط من زيت اللوز ويُترك ليبرد، ثُم يُوضع على

المنطقة التي بها تجاعيد، وبعد نصف ساعة يُزال المزيج بقطعة قُطن مُرطبة بنقيع البابونج الفاتر، مع مُراعاة استخدام هذه الوصفة لمُدة أسبوع على التوالي.

لعلاج بياض العينين: ـ

تعمل كمادات من البطاطس فور ظهور أي لون غير طبيعي لمُدة أسبوع فقط (أو الخيار) أو استخدام عصير الخيار مُضافاً إليه نقاط من الليمون.

لإزالة الهالات السوداء حول العينين: ـ

كمية من زيت اللوز، تُضاف علي رُبع ملعقة صغيرة من النعناع، ثُم تُدهن المنطقة المُصابة لمُدة أسبوع.

علاج إنتفاخ العينين: ـ

عمل كمادات مغلي البابونج أو البقدونس بعد الغلي الجيد، ويُترك ليبرد تماماً، ثُم يُوضع على العين.

لنضارة العين: ـ

لزيادة نضارة العين يُستخدم عصير التُفاح والجزر الطازج المُضاف اليهما ماء الورد، وذلك بوضع السوائل السابقة في وعاء صغير (فنجان قهوة) وتُفتيح العين عدة مرات فيه، حيث تعمل هذه الحمامات على زيادة رطوبة العينين والابقاء عليهما في حالة نضارة وجاذبية.

علاج العيون المُجهده: -

١٠٠ جرام ماء ورد، بالإضافة إلي ١٠٠ جرام منقوع مغلي أوراق البابوننج، ويُستخدم ثلاث مرات يومياً في قطنة ويُوضع على العينين.

هل حب الشباب مرض جلدي؟

حب الشباب مرض جلدي كثير الأشكال متعدد الأنواع ينتشر عادة في دور المراهقة، وينتج عن التهاب يصيب الغدة الدهنية الجلدية أو الأجرية الشعرية ويصيب الوجه لتعرض بشرته للمؤثرات الخارجية وقد ينتشر عند بعضهم فيتناول جلد الرقبة أو الصدر أو الظهر.

وتمر هذه الحبوب بأدوار متعاقبة مختلفة المنظر واللون فتبدو بشكل اندفاعات جلدية صغيرة حمراء ولا تلبث أن تكبر وتعدو لها قاعدة صلبة تختلف حجمها بين مريض وآخر حسب بنيانه الجسمي ثم يصبح الجلد رقيقاً في وسط هذه الحبة وتظهر فيه نقطة بيضاء أو سوداء تنفجر لدى مسها أو عصرها ليخرج منها صديد أو دهن متجمد تسمية العامة دور الجلد أو لا مادية يدع مكانه فوهة صغيرة مستقبلية الجراثيم والأوساخ التي تدخلها وتسكن فيها وتعمل فيها تخريشاً وكثيراً ما ساعدت هذه الجراثيم على حدوث اختلاطات والتهابات تزيد في شدة آلامه فينقلب حب الشباب إلى دمامل تسبب حدوث ندوب في الوجه شبيهة بندوب الجدري المعروفة.

يصيب هذا المرض ذوي البشرة جلدية طرية والذين يعرقون بكثرة أو الذي اتصفت بشرتهم بإفراز الدهن بغزارة على أن السبب الرئيسي في تكوين هذه الحبوب هو عدم احتراق الدهون، ويعزو

بعض العلماء ظهور الحبوب إلى أسباب جنسية بحتة في الفتى أو الفتاة . الذين يكونان غالباً ضحية عادات سيئة أو انعكاسات طفولية ماضية كمص الإبهام وقرض الأظافر على أن للعقد النفسية أثراً لا ينكر في انتشار هذا المرض ولهذا يكثر ظهوره في وجوه الطلاب أيام الفحوص أبان اشتداد الدراسة.

هل مرطبات الجلد تلعب دورا؟

تلعب المرطبات الجلدية دوراً مهماً في روتين المرأة الجمالي وإنما يجب أن تستعمليه بانتظام وعناية إنها تعمل من خلال نسخ دور الجسم وتهويته في إنتاج الزهم الطبيعي وهكذا تحمي الجلد من فقدان الرطوبة الزائد .. والزهم يُستحلب على سطح الجلد مع العرق ٩٩% ماء حيث يزيت طبقات الأدمة العليا وذلك بتلطيف خلايا الجلد الميتة وإسقاطها ثم يحدث طبقة زيتية رقيقة تمنح الجلد سدوداً إضافية للماء .. وهناك مرطبات عديدة تحتوي على اللانولين الذي يستخرج من زهم الغنم الطبيعي أي منها أيضاً مستحلبات ماء وزيت .. ولكن مراهم النهار ومعظم مراهم الليل فيها نسبة زيتية أكبر من نسبة الزيت الموجود في المراهم الخفيفة ذات الأساس المائي .. فإذا كان جلدك جافاً جداً عليك باستعمال المرهم الزيتي الأساسي فيما يحتاج الجلد الأفقي والدهني في بعض أجزائه إلى كريم مائي الأساس ولكن كيف لك أن تغيري بينهما؟

النوع الأول أكثر كثافة فعليك أن تفرقيه بأصابعك، ويترك انعكاساً لامعاً على الوجه لأن طبقات الجلد العليا لا تمتصه. وكل المرطبات تزداد فعاليتها إذ بللت قبل وضعها لأن طبقة الجلد الميتة تمتص هذه الكمية الخفيفة من الماء أما السوائل المرطبة للجسم فهي مقطرة عادة ولذا لا يجب استعمالها للوجه ولكن المرطب الشامل يستعمل لكل مكان بما في ذلك العنق والجبين والوجنتين وحول العينين وأي جزء آخر يكون الجلد فيه جافاً.

ما هي الطريقة المثلى لإزالة المكياج والدهون عن الجلد الرقيق؟

استعملي قطعة متتالية حتى ينظف الجلد تمام، ولا تستعملي منظفاً عادياً حول عينيك بل اختياري سائلاً أخف ذا أساس مائي يتعاطف أكثر مع أنسجة العيون الرقيقة. ضعيه برفق على جفونك وجبينك واتركيه بضع لحظات لكي يعطي الماكياج فرصة ليذوب بسهولة بحد أدنى من الفرك أخيراً، وأزيلي ماكياج العينين والسائل المنظف بقطعة من القطن الرطب كي لا يعلق بعضها بالرموش أو يزعج العين.

ما هي الآثار الجانبية للماكياج؟

في حالة إذا ظهرت على جلدك تكتلات ونتوءات وحبوباً بقع متقشرة ابدأي المعالجة بتبسيط روتين التنظيف والماكياج، واغسلي

وجهك ونظفيه مرة باليوم، واستعملي صابوناً وسوائل لطيفة غير معطرة، واستغنى عن المغذيات والقوابض التجارية واستعملي وجهك بماء بارد أو بماء معقم تضيفين إليه ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض، ووإذا لم يتحسن وضعه أو إذا ازداد سوءاً استشيري طبيب الأمراض الجلدية.

ما هي التغذية المثالية لنضارة جلدك؟

تفيد تغذية الجلد في إزالة كل آثار الزيت التي يتركها المنظف، تقسم المنتجات إلى منعشات ومغذيات وسوائل فاتحة للمسام وسوائل قابضة، والمُنعشات هي الأخف بين هذه الأنواع وقد تحتوي على عصير ليمون حامض لتعيد إلى الجلد توازنه الأسيدي بعد الغسل أما المغذيات والسوائل الفاتحة للمسام فهي أكثر قسوة فيما تشكل السوائل القابضة النوع الأعنف في المجموعة فهي نسب عالية من الكحول التي تحدث تأثيراً مجففاً على الجلد لأنها تسحب قسماً من رطوبته الطبيعية عندما تتبخر في الجو (مثل العطور تتبخر بسرعة عندما تظل معرضة للهواء أما السوائل القابضة فقد تسبب تهيجاً مفرطاً في الجلد الشديد الجفاف أو الحساس، لذلك اقتصري في استعمالها على أجزاء الوجه المرهفة والرقع الزيتية على الصدر وأعلى الظهر وبإمكانك أن تصنعي السائل المغذي بنفسك وذلك بأن تمزجي مقداراً من إلهاماً ما ليس ذي الخصائص القابضة مع مقدار ملطف من ماء الورد للجلد الدهنى.

كيف تتخلصين من روائح الجلد المزعجة؟

يسعى كل إنسان طبيعي إلى أن يكون في أفضل صورة ممكنة ولهذا فإنه يهتم بمظهره وجلده وصحته ونظافته وكذلك بملابسه سواء من ناحية الأناقة والنظافة وليس هناك شك في أن هذه الأمور تشكل جانباً مهماً من الانطباع العام الذي يتركه هذا الإنسان لدى الآخرين. ولقد فطن الإنسان من قديم إلى أهمية هذا الانطباع بالنسبة للآخرين فصار التجميل إمبراطورية واسعة مترامية الأطراف تبدأ بالحلاقة ومصممي ومحلات الأزياء ومعاهد التجميل والتخسيس وشملت الكريمات وصبغات الشعر والمواد الملونة للشفاه والأظافر والجفون وتنتهي بأطباء الجلد وجراحي التجميل غير أن الأمر لا يقتصر على الجمال فقط فالرائحة أيضاً لها أهميتها وأصناف العطور والروائح الجميلة التي تستخدم في مختلف المناسبات شاهد على ذلك من هنا كانت رائحة الجلد الكريهة أمراً منفراً يسبب الإزعاج لصاحبه ليل نهار كما يسبب المضايقات للمحيطين به.

ومن حسن أو سوء الحظ فإن الأغلبية من المرضى الذين يشتكون إلى الطبيب من رائحة عرقهم الكريهة لا تنبعث منهم هذه الرائحة بالفعل فهم في الحقيقة مرضى أوهام والأمر معهم لا يعدو التخيلات ويؤكد لهم الطبيب ذلك. فينصرفون إلى غيره لأنه طبيب متواضع في معلوماته. وليس معنى أن هؤلاء المرضى يتخيلون أو

يتوهمون هذه الرائحة إن الأمر سهل يسير فإن هذا المرض قد يكون نفسياً عضالاً ولذلك يجب أن يعرض المرضى على طبيب أمراض نفسية وعقلية إذ قد يحتاج المريض إلى علاج نفسي طويل.

وقد يعتاد المريض على هذه الرائحة فهو لا يشمها لكنها تصدم من حوله والكثير من هذه الحالات يرجع لعمل البكتريا على العرق وخاصة في منطقة الإبط ولهذا فإن الإكثار من الاستحمام واستخدام بعض المضادات الحيوية الموضعية أمران مطلوبان للتخلص من هذه الرائحة كما أن البكتريا قد تنشط في وجود بعض الافرازات فتصدر رائحة كريهة للغاية وخاصة في حالات الإفراز المهبلي في السيدات أما في الأطفال أو المرضى الذين يرقدون في الفراش مدة طويلة ويفقدون القدرة على التحكم في التبول والإخراج فإن الرائحة تصبح واضحة للغاية ولهذا فإن تغيير الملابس بسرعة والغسيل بالماء والصابون باستمرار يمنع ظهور هذه الروائح أصلاً ..

وهناك بعض مرضى الأورام الجلدية الخبيثة التي تتقرح وتظل القرح مكشوفة لمدة طويلة، مما يسبب ظهور رائحة مقززة للغاية من الجلد وهناك أسباب أخرى أقل أهمية لوجود رائحة غير كريهة تخرج من الجلد مثل تناول الشخص لبعض الأطعمة ذات الروائح النفاذة كالثوم والكاري الهندي وامتناع المريض عن تناول هذه الأطعمة كفيل بوضع نهاية للمشكلة.

أما الأطباء المتمرسون فلديهم خبرة طويلة في التشخيص الباطن عن طريق الرائحة المنبعثة من المريض،وعلى سبيل المثال فالمريض الذي يشكو من التهاب في المثانة تنبعث منه رائحة النشادر ومريض الإغماء السكري تنبعث منه رائحة الأستيون وفي بعض أمراض الكبد يشم الطبيب والمخالطون للمريض رائحة السمك الفاسد .. وقد يكون السبب في الرائحة المنبعثة من المريض قد تنشأ من مادة وضعها المريض على جلده فالمواد الكبريتية التي تستخدم في علاج الجرب وأنواع الإصابات الفطرية لها رائحة قد تجذب الانتباه.

الشمس وتأثيرها على الجلد

إذا كنت تتعرضين للشمس كثيراً فقد تصابين على مر السنين ببقع داكنة ومخضبة تعرف ببقع الكبد عالجيها بعامل تبييض جاهز أو بمقشر كيميائي قوي يزيل طبقة الجلد العليا وبالتالي يخف ظهورها للعيان لكن بعض العلامات الدائمة لا علاج لها، وهذه البقع غير مُؤذية، إنما يجب أن تراقبي أية تغيرات أخرى مريبة، مثل التقرحات التي لا تشفي بسرعة، وظهور رقعة جلدية صغيرة لؤلؤية على الجلد، ونماءات بنية أو سوداء سيئة بالشامات إذا وجدت منها فاقصدي الطبيب فوراً.

ما هي طرق الوقاية من أضرار الشمس؟

. لوقاية مثالية من الشمس، عليك باستعمال مصل شمسي كامل أو على الأقل مرهم أو سائل فائق الفعالية لوجهك وعنقك.

. ضعي مرهم الوقاية من الشمس مرة كل ساعتين إذا كنت على شاطئ البحر أو مكان معرض لأشعة الشمس خصوصاً في الصيف.

. إذا كنت تتعرضين للشمس كثيراً وبصفة مستمرة وطويلة فلا تخنقي جلدك بالمراهم والزيوت، فهي تحافظ على الحرارة وتزيدك انزعاجاً في هذه الحالة.

وكبديل لها انقعي جسمك في مغطس ماء فاتر تضيفي له كوبين من الشاي الثقيل.

. وفي حالة الاحتراق الحاد اقصدي طبيك فوراً كي يعالج الالتهاب بطريقة حديثة وفعَّالة، شرط أن تتم المعالجة خلال ٤٨ ساعة التي تعقب الحر.

ما هي المراهم الواقية لجلدك من الشمس؟

إن عامل الحماية من الشمس يزودنا بالمفتاح الوحيد الموثوق به لمعرفة المدة التي تستطيعين أن تتعرضي فيها للشمس بدون أن تحرقي جلدك، وهذه العوامل تعمل من رقم قاعدي ١٠ أي الوقت الذي يستطيع فيه الجلد غير المعرض سابقاً أن يبقى تحت الشمس بدون أن تبدو عليه علامات الاحمرار. ويرتفع الرقم على أساس تضاعفي تبعاً لدرجة الوقاية التي يؤمنها المرهم أو السائل، إذا كنت تقدرين عادة أن تبقى تحت الشمس مدة ٢٠ دقيقة دونما حماية أو احتراق فإن عامل الوقاية رقم ٣ سيمكنك من تمديد هذا الوقت إلى ساعة كاملة، ثُم إن السباحة والعرق واحتكاك الأشياء بجلدك مثل المناشف والرمل تتلف الحاجب الواقي إذاً أطلي جسمك بالسائل مرة كل ساعتين وأكثر من ذلك إذا كنت تسبحين أو تعرقين بغزارة.

تمارين لإزالة التجاعيد بمختلف مناطق الجلد والبشرة

هنا سيدتي أنصحك بإتباع بعض التمارين للوجه لتحولي دون غزو التجاعيد إليه وذلك بطريقة عملية، وبإمكانك ممارستها يومياً لمدة ربع ساعة على الأكثر ابتداءً من سن الخامسة والثلاثين، وأن النتائج لابد من أن تظهر في الأسبوع الرابع وهذه التمارين هي: .

لتقوية الوجنتين:

افتحي عينيك جيداً وسدى على أسنانك ثم ابتسمي حتى أذنيك واحتفظي بهذا الوضع عشر ثوان وكرري ذلك عشر مرات.

لتقوية عضلات الفكين: .

دعي فكك الأسفل في حالة استرخاء. أدخلي ثلاث أصابع في فمك خلف الأسنان السفلي واضغطي على الفك الأسفل. ثم ارفعيه عالياً بنفس الأصابع حتى يلتصق بالفك الأعلى. أعيدي التمرين ٣ مرات.

لمنع تجاعيد إطار الفم: .

زمي شفتيك ثم أضغطي على أسنانك، في محاولة لتشغيل عضلات إطار الشفتين، وتخيلي المنطقة التي بفمك كدائرة كاملة واحرصي على أن تلمس أسنانك كل مناطق الدائرة، لا تدخلي شفتيك بين أسنانك بل شدي أعصاب إطار الفم، واحتفظي بهذا

الوضع عشر ثوان وكرري ثلاث مرات واحرصي أن لا ترفعي الفك ولا تحني عنقك إلى الأمام.

لشد جلد الفك إلى الأمام:.

ضعي أصابعك على خديك وبالذات على المنطقة التي تجمع عضلات الفكين، ثُم أحنى شفتيك واستعملي عضلات خديك لدفع وجهك إلى الأمام وأوقفي الحركة نحو الخلف بواسطة أصابعك وذلك لإجبار عضلاتك على تأدية جهد ما كرر المحاولة ١٠ مرات.

لإزالة تجاعيد الجبين:.

ضعي سبابتك على جفونك بحيث يكون طرف الإصبعين ممتد جذع الأنف. قطبي الجبين دون تحريك الإصبعين، ثُم أغمضي عينيك أثناء التمرين. كرري المحاولة ست مرات استرخي وأنت تحركين الأنف. لا تحني عنقك إلى الأمام ولا تستندي بمرفقيك إلى الطاولة ولا تتقلي الإصبعين إلى أعلى.

كيف نتقي حب الشباب؟

احتار الكثير من الشباب من الجنسين واستعملوا الأدوية العديدة والمتنوعة للتخلص من حب الشباب ولمكافحته قبل الركون للمراهم والعلاجات وبذلك يضمن المصاب عدم انتكاسه مرضه فعلي كل مصاب تعريض وجهه ما أمكن إلى الهواء وإلى أشعة الشمس

فالأشعة البنفسجية لها الأثر الشافي والواقي كما أنها تهب المرء النضارة، وعليه ثانياً عدم لمس الحبوب بيديه وعصرها بأظافره فإنه يسبب ندوباً في الوجه لا تزول آثارها فضلاً عن مساعدته الجراثيم على دخول بشرة جلده وتخريبها. وعلى المصاب الاعتناء بجهازه الهضمي وتنظيم أوقات طعامه وتبرزه لأن أكثر السموم الجوالة في الدم تأتي عن التخمرات المعوية وطرحها بانتظام واحتراقها احتراقاً كلياً يساعد على تنقية الجسم من هذه الحبوب والبثور ومن المعروف أن الشباب في سن المراهقة يهملون التغذية منصرفين في ذلك إلي لهوهم ومرحهم ودراستهم غير عالمين بأثر الإهمال في أجسامهم .. .ويوصي المصاب بالامتناع عن تناول المشروبات واللحوم فهي فضلاً عن تسميمها الجسم بطيئاً فهي أيضاً مثيرة وتزيد في اضطرابات الغدد الداخلية .. وكذلك لابد من تنظيف الوجه بالصابون "الحامض" الخفيف لا بالصابون العادي "القلوي".

ويوصي بالابتعاد عن أي مثير جنسي لأن كثرة الاضطرابات الجنسية تزيد في اختلال التوازن الغددي وتعمل على إساءة احتراق فضلات الطعام فتزداد الحبوب انتشاراً. ويجب عدم التعرض للإمساك بالطرق المعروفة وهي شرب ماء بارد صباحاً على الريق وترخيص الأمعاء في وقت معين والإكثار من تناول الخضرة والفواكه وجعل وجبة الصباح وجبة كبيرة أساسية في التغذية ويوصي بعدم

استعمال أي مرهم يعلن عنه بقصد الدعاية والتجارة فأكثر المراهم التي تستخدم لمعالجة هذا المرض ذات أساس كبريتي والكبريت يضر كثيراً وخاصة أنواع منه تؤذي جلد الشقراوات وهو لا ينفع إلا بنسب ضعيفة ولا يعطي إلا بحذر ويوصي بأخذ قسط من الراحة وآخر من النوم لا يقل عن ٨: ٩ ساعات يومياً فهذا يُساعد على استعادة الشخص لنشاطه وتنظيم إفرازات الغدد لديه.

التغذية السليمة أساس الجمال

هُناك علاقة قوية بين التغذية السليمة، والتمتع ببشرة صحية، وفي الأسطر القادمة سنتعرف على أهم الفيتامينات والمعادن الهامة لصحة ونضارة جسمك وبشرتك:

١ ـ الفيتامينات

الفيتامينات هي مواد ضرورية يستفيد منها الجسم، ومن أنواعها:

فيتامين (أ): يوجد في الجزر، والبيض والكبد، والطماطم، السمك، وهو يحمى الجسم من جفاف البشرة، وضعف الرؤية، ومتاعب الهضم، وجفاف العين، وأيضاً يحمي الجسم من الإصابة بعدم القدرة على الرؤية ليلاً (العشي الليلي)، ويحمي من تقرحات قرنية العين.

فيتامين (ب): يوجد في صفار البيض، والكبد، والبقوليات، والخضراوات، وخميرة البيرة.. وهو، يحمي الجسم من سُرعة الانفعالات والغضب، وقلة الشهية للطعام، والإسهال، والإمساك، ويحمي من التهاب الأعصاب البصرية وأي تغيرات في القرنية.

فيتامين (ب ٣): يوجد في الحليب، والجبن، والموز، والمكسرات،

والبيض، والكبد، والكرنب، وهو يحمي الجسم من تهيج الجلد، وسرعة الانفعالات.

فيتامين (ب ٥): يوجد في السمك، والكبد، والفول السوداني، وهذا الفيتامين هام جداً للجسم حيث يحمي الجسم من تساقط الشعر، وتقصف الأظافر.

فيتامين (ب ١٢): يوجد في البيض، والكبد، والسمك، واللحوم، والجبن، وهو يحمي الجسم من قلة الشهية وفقر الدم، وتقرح اللسان، والتنميل في الأطراف.

فيتامين (ج): موجود في البرتقال والليمون واليوسفي والجريب فروت والفلفل الرومي والأحمر والبقدونس والكيوي واللفت، كما إنه يحمي من فُقدان الشهية، ونزيف اللثة، وبطء التئام الجروح، وسرعة الانفعال والغيظ، ويحمي من التهاب القرنية، ويجب أن تحذري عزيزتي عند استخدام هذا الفيتامين، وذلك لأنه يفقد مفعوله بالتسخين، ومن ثم يجب تناول الأطعمة الغنية به دون تسخينها أو تغيير هيئتها.

فيتامين (د): يوجد في البيض، واللبن، والسمك، ويتكون أسفل الجلد عند تعرضه لأشعة الشمس الخفيفة وهذا الفيتامين يحمي الجسم من الحساسية وتقلص العضلات.

فيتامين (هـ): يوجد في المكسرات، فول الصويا، بذور عباد الشمس، والزيوت النباتية عموماً، وهو فيتامين هام للجسم حيث إنه يُعتبر مضاد قوي للأكسدة فيُحافظ على سلامة الخلايا ويعوض المرأة عن غياب هرمون الأستروجين عند سن اليأس ونقصه يُسبب فورات التورد لدى النساء اللاتي بلغن سن اليأس، ويحمي من تشققات الجلد، وفقد البشرة لليونة والشباب، ومشكلات الحيض وآلامها.

٢ ـ المعادن

الحديد: يوجد في الكبد، والسمك، والكرنب، والفواكه المُجففة، والبقول، والعسل الأسود، والباذنجان الأسود، وهو يُفيد في الحماية من تنميل الأطراف، والخمول وصعوبة التركيز، ويُكسب البشرة الاحمرار والنشاط والحيوية.

الكالسيوم: يوجد في الألبان، والسمك، والحمص، وهو يحمي الجسم من زيادة ضربات القلب، والتقلصات العضلية، وخلخلة العظام.

الزنك: يوجد في اللحوم الحمراء، والدواجن، والأسماك عموماً، والمكسرات عموماً، وزيت جنين القح، وفي الأعشاب، والخردل، والقرفة والشطة الحمراء والزنجبيل والزعتر، وهو يُعتبر من المعادن الأساسية للصحة العامة، ويحمي من ضعف المناعة، وتأخر النمو.

البوتاسيوم: يوجد في الحمضيات كالليمون والبرتقال، والطماطم، والبطاطا الحلوة، وهو يحمي الجسم من صعوبة التركيز، والتشنجات العضلية.

المغنسيوم: يوجد في الخضراوات الطازجة، والمكسرات، كما إنه يحمي الجسم من ضربات القلب الغير منتظمة، والتشنجان العضلية.

أسباب عدم استفادة الجسم من الفيتامينات والمعادن

تُعتبر الحضارة الإنسانية وتقدمها هي السبب الأول في عدم استفادة الإنسان بالمعادن والفيتامينات، فبسبب زيادة عدد السكان لجأ الناس إلى استخدام المُعلبات والوجبات السريعة والطعام المُصنع عموماً وهذا ما أدي إلى فقد الطعام لقيمته الغذائية الهامة، وما زاد الطين بله هو اعتماد إنسان العصر الحديث في غذائه على السكريات، والملح، والدقيق الأبيض، والدهون (خاصة المشبعة)، والأغذية المُختلطة بمواد كيميائية، وبالرغم من ارتفاع أثمان هذه الأطعمة إلا أن قيمتها الغذائية منخفضة جداً.

وكي نخرج من هذه الضائقة يجب أن نرجع إلي تناول الغذاء الطبيعي الطازج الكامل، ويا حبذا لو أكلنا عدد من الأطعمة النيئة كالخضراوات مثلاً وبلا تقشير إن أمكن.

اصنعي بنفسك صابوناً لتنظيف البشرة وتجميلها

هذه بعض الوصفات البسيطة لعمل صابون وجل، بالمنزل، وهذه الأنواع تتفوق على أغلب أنواع الصابون التجاري في أنّها تتعامل مع البشرة بلطف فلا ينتج عنها أضرار، ويراعى عند تحضير هذه الأنواع الالتزام بجرعات المواد المستخدمة بدقة ولا مانع من إضافة بضع نقاط من الزيوت العطرية المفضلة لهذه المستحضرات وذلك قبل تعبئتها في زجاجات وبصفة عامة تُعدّ أنواع الصابون التي يدخل في تركيبها العسل من أفضل الأنواع للعناية بالبشرة.

صابون العسل وزيت الزيتون

المكونات: .

١. . ملعقة صغيرة ونصف عسل نحل.

٢. . ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة زيت زيتون.

٣. . ٩ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال: .

يُسخن الصابون المبشور على نار هادئة، ويقلّب بملعقة خشبية، حتى يذوب، ويضاف إليه تدريجياً زيت الزيتون ويُخلط معه جيداً ثم يضاف عسل النحل مع استمرار التقليب لبضع دقائق

للحصول على خليط سميك متماسك ثم يرفع الإناء من على النار ويُصبُّ الخليط في وعاء مناسب وعندما يجف تماماً يصبح جاهزاً للاستعمال، ويستغرق ذلك بضعة أسابيع، ويفضل عدم إضافة زيوت عطرية له حيث إن عسل النحل كافياً لإكسابه رائحة منعشة مقبولة، كما يمتاز هذا الصابون بمفعول مُرطب للبشرة ومُليّن للجلد.

صابون عباد الشمس والعسل

المكونات: .

١ . . ٣ ملاعق صغيرة زيت عباد الشمس.

٢ . . ٣ ملاعق صغيرة عسل نحل.

٣ . . ٨ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

٤ . . بضع نقاط من زيت السمسم.

التحضير والاستعمال: .

١ . يُسخّن الصابون على نار هادئة مع التقليب بملعقة خشبية حتى يتم ذوبان الصابون.

٢ . يُضاف إليه زيت عباد الشمس، والعسل، ويستمر التقليب لحوالي ٧ . ٩ دقائق أخرى.

٣ . يُضاف زيت السمسم، ثم يُرفع الإناء من على النار،

ويُصب الخليط في وعاء مناسب ويُترك بمكان دافئ، وبعد أن يُصبح صلباً يكون جاهزاً للاستعمال، وهذا يستغرق وقتاً قصيراً.

صابون اللافندر الهُلامي (Gel) الجذّاب الرائحة

المكونات: .

١. . ٢ملعقة كبيرة ونصف من رؤوس (أزهار) نبات اللافندر المجففة.

٢. . ١٠ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

٣. . ٨ ملاعق كبيرة ماء مغلي.

٤. . ٤ نقط من زيت اللافندر العطري.

التحضير والاستعمال: .

تُسحق رؤوس اللافندر (مثل استخدام يد الهون) حتى تتحول إلى شبه بودرة، ثُم يوضع الصابون مع الماء المغلي في وعاء، ويُقلب الخليط مرات عديدة، ثُم يُضاف إليه بودرة اللافندر مع زيت اللافندر، ويُعبأ المُستحضر في زُجاجة.

صابون النعناع والجلسرين

المكونات: .

١. . ٨ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

٢. . ٥٧٠ ملء ماء.

٣. . ٥ ملاعق كبيرة جلسرين.

٤. . ٤ نقط زيت نعناع.

التحضير والاستعمال: .

يغلى الماء والصابون في وعاء.. وبعد ذوبان الصابون تماماً، يضاف للوعاء الجلسرين مع التقليب.. ثم يرفع الإناء من على النار، ثُم يُضاف زيت النعناع للخليط، وعندما يبرد الخليط، يُعبّأ في وعاء مناسب.

وصفات من الخضراوات

١ . الجزر: الإغريق والرومان هُم أول من تحدثوا عن فوائد الجزر، فقد جاء ذلك في كُتبهم مُنذ نحو ٢٣٠ عام قبل الميلاد، كما يُعتبر من وسائل التجميل الأساسية، نظراً لأنه من أغنى النباتات بفيتامين (أ) وهذا الفيتامين ضروري لصحة وسلامة الجلد، ولذلك فإنه يدخل في العديد من المستحضرات الطبيعية للعناية بالبشرة، كما يذكر خبراء التجميل أن تناول عصير الجزر الطازج بصفة مُنتظمة له أثر واضح كمضاد لبُقع وشوائب البشرة، ويعمل كذلك على تحسين لون البشرة وصفائها بوجه عام، ولا تقتصر فوائده على البشرة فحسب، فهو غذاء مُفيد كذلك لصحة الشعر والعينين لحاجتهما الضرورية لفيتامين (أ).

٢ . الخيار: من الخضراوات الرخيصة المتوفرة، والتي تتميز بفوائد صحية وجمالية عديدة قد نغفل عنها، فللخيار أثر واضح كقابض لمسام البشرة الواسعة، ولذلك فإنّه يدخل في عمل العديد من الأقنعة (الماسك)، بالإضافة إلى أنه يناسب تماماً ذوات البشرة الحساسة على وجه الخصوص وللخيار كذلك مفعول واضح في تبييض البشرة والتخلص من الهالات الغامقة التي قد تظهر تحت العينين والتخلص من البقع والشوائب التي قد تصيب الوجه. وفي

فترات الصيف، يستخدم عصير الخيار كغسول لعلاج حروق الشمس وترطيب البشرة.

٣ . الخس: أشاد قدماء المصريين بفوائده كغذاء مفيد للقدرة الجنسية، ولذا أسموه نبات الخصوبة كما إنّه كان من الأغذية الرئيسية للإغريق.. ويدخل الخس في تحضير العديد من مستحضرات التجميل حيث يتميز بمفعول مرطِّب للبشرة وبذلك يفيد في عمل طبقة عازلة تقي الجلد من حرارة الشمس وتأثير الرياح، ونظراً لثرائه بفيتامينات عديدة وخواصه ذات التأثير المنظف فإنه يدخل في تحضير العديد من مغذيّات الجلد ومنظفات الوجه.

٤ . البطاطس: لها أثر في زوال التورّم الذي يظهر تحت العينين وذلك باستعمالها في صورة شرائح طازجة تستخدم ككمادات للعين، كما تُعتبر من أفضل المنظفات والمرطبات للبشرة الحسّاسة، ولها أثراً في علاج الحساسية الجلدية بدهان الموضع المصاب بعصير البطاطس أو بعمل كمادات من شرائحها، كما تستخدم بنفس هذه الطريقة لعلاج حروق الشمس.

٥ . الفراولة: لعلاج حروق الشمس التي تتعرض لها النساء، سواء في الوجه أو الأكتاف ننصح بعمل كمادات من عصير الفراولة فلها مفعول قوي في ترطيب البشرة، وعلاج التسلخات والحروق، ولمن يُعانين من صُفرة أسنانهن ننصحهن بتناول عصير الفراولة بصفة

متكررة فهو من خير ما يبيُّض الأسنان ويجمّلها. كما تدخل الفراولة في عمل كثير من الأقنعة نظراً لمفعولها القابض لمسام الجلد والذي يُناسب بخاصة ذوات البشرة الدهنية، وكذلك لمفعولها كمنظف وكمُغذٍ جيد للبشرة.

٦ . الطماطم: إذا لاحظت اتساع المسام بجلدك في الوجه أو بمناطق أخرى، فإن من أفضل ما يمكن الاعتماد عليه لتضييق هذه المسام هو استعمال الطماطم في صورة شرائح أو عصير. ومن خصائص الطماطم الفريدة في مجال التجميل أنها تناسب البشرة شديدة الدهنية وكذلك البشرة شديدة الجفاف، ولذلك فهي كثيراً ما تستخدم في عمل الأقنعة.

٧ . البقدونس: يستخدم منقوع البقدونس كغسول ممتاز لشطف الشعر الغامق .. وكمضاد لقشر الشعر .. كما يستخدم منقوع البقدونس في تنظيف البشرة الدهنية أو المصحوبة بظهور حب الشباب، لما له من أثر فعال في تخليص المسام من الدهون الزائدة والقاذورات المترسبة بها. كما يعتبر منقوع البقدونس من أفضل ما يمكن استعماله كغسول أو كغرغرة للفم، وللتغلب على الروائح الكريهة والمنفرة لبعض المأكولات (كالثوم)، كما تُستخدم غرغرة البقدونس أو يُكتفي بمضغ بضعة أعواد من البقدونس.

٨ . النعناع: عرف لأول مرة بين قدماء المصريين، كما استعمله

الإغريق والرومان، وكان يستخدم زيته في دهان الجسم، ويضاف لحمامات الماء .. وللنعناع فوائد صحية وجمالية عديدة، فهو يستخدم كمنقوع (شاي) لعلاج اضطرابات القولون، وكشراب مهدئ .. ويستخدم المنقوع (البارد) كغسول ومرّطب للبشرة، وله كذلك مفعول مقاوم للبقع وحبوب الوجه، كما يستخدم النعناع في عمل الحمامات كمادة منعشة ومُجمِّلة للبشرة، ويعتبر زيت النعناع من أهم الزيوت العطرية التي تدخل في صناعة الروائح والصابون.

٩ . الليمون: يستخدم عصير الليمون في أمور كثيرة، فهو يُستخدم كمادة قابضة للمسام وبذلك فهو يفيد خاصة ذوات البشرة الدهنية حيث تتعرض لترسب الدهون الزائدة وما يلتصق بها من قاذورات بمسام الجلد .. ولهذا الغرض تستعمل طبقة رقيقة من العصير في دهان الوجه، ثم تشطف بالماء الفاتر بعد أن تجف تماماً .. ويكرر هذا الدهان. كما يستخدم عصير الليمون كمضاد للنمش أو بُقع الوجه حيث يساعد على إخفائها، ويستخدم كذلك لإزالة صُفرة الأسنان، بدعكها بالعصير بصفة متكررة.

١٠ . الخُبيزة: لها فعول قوي كمطهر للبشرة ولذلك تستخدم لبخة الخبيزة كعلاج للتقرحات أو الالتهابات الصديدية، كما تستخدم الخبيزة في عمل بعض صبغات الشعر.

١١ . المشمش: من أغنى الفواكه بفيتامين «أ» وهذا يجعله من

أفضل الأغذية لصحة البشرة، وكذلك الشعر والعينين، كما يمتاز بمفعول مُقاوم للتجاعيد والإنكماش ولذلك يدخل في عمل الأقنعة، كما يُستخدم عصير المشمش لدهان اليدين، فيكسبهما النعومة والحيوية.

١٢ . التفاح: يعتبر واحداً من أعرق وسائل التجميل، نظراً لان كثيراً من الجراثيم لا تستطيع البقاء في وجود عصير التفاح ولذلك فإنه كثيراً ما يستخدم في عمل منظفات البشرة، وفي محاليل شطف الشعر، وفي عمل الأقنعة كما يتميز خل التفاح بفوائد صحية وجمالية عديدة.

١٣ . البرتقال: يدخل البرتقال في عمل العديد من مستحضرات التجميل خاصة كريمات العناية باليدين، والأقنعة، والشامبوهات، ومن أبسط طرق الاستفادة بالبرتقال، هو استغلال قشر البرتقال بعد نزعه عن الثمرة في دعك اليدين، حيث تعمل العصارة الموجودة بالقشر على تطرية جلد اليدين وزوال الخشونة والتشققات.

١٤ . الكافور: يتميز بفاعليته كمادة مطهرة، ولذلك فإن زيت الكافور ظل يستخدم خلال القرن الثامن عشر كعلاج أساسي لنزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية والحميّات عموماً، وفي مجال التجميل، تُستغل هذه الخاصية في عمل بعض المستحضرات مثل مستحضرات علاج حروق الشمس، وغسول الفم، وفي عمل بعض أنواع الصابون، ومنظفات البشرة.

١٥ . الشمر: هذا العشب غني بالفوائد الصحية الجمالية، فيُستخدم منقوع البذور لعمل كمادات لعلاج تورّم والتهاب الجفون، وتستخدم البذور عن طريق المضغ لتعطير رائحة الفم، كما يستخدم منقوع الأوراق كمنظف فعال للبشرة وكغسول للشعر.

١٧ . اللافندر: يُستخدم منقوع اللافندر كغسول للفم لتطهيره ويدخل في تركيب العديد من كريمات العناية بالبشرة نظراً لتأثيره المليّن والمعطّر للبشرة .. ولنفس هذا الغرض يستخدم في عمل الحمامات. وكما هو معروف، يدخل اللافندر في صناعة الكثير من الروائح.

١٨ . الورد: زراعة الورد عرفت لأول مرة في إيران، وأول الألوان التي عُرف بها هو الأحمر.. ثم انتشرت زراعته بعد ذلك على يد الإغريق والرومان.. أما الزيت العطري للورد فقد عرف لأول مرة في القرن السادس عشر، ويدخل زيت الورد في العديد من مستحضرات التجميل، كما يعتبر ماء الورد، والذي يستخرج من بتلات الزهور، غسولاً ممتازاً للفم، وعلاجاً لتشققات الجلد، كما يستخدم ماء الورد أو زيت الورد في عمل الحمامات المنعشة والمجمّلة للبشرة.

١٩ . الحصالبان: عُرف الحصالبات مُنذ القِدم، فيُذكر أن الطُلاّب الإغريق كانوا ينثرونه على رؤوسهم لاعتقادهم بأنه مقوٍ للذاكرة، ويدخل عشب الحصالبان في تحضير العديد من

مُستحضرات التجميل مثل الروائح وغسول الشعر ومضادات القشر كما يُستعمل على وجه الخصوص في عمل حمامات بُخار الوجه، وحمامات القدمين.

٢٠ . المرمرية: تستخدم المرمرية في عمل غسول الفم، كما تدخل في تحضير بعض أنواع الصابون والعطور وغيرها من مستحضرات التجميل .. كما تدخل في عمل صبغات الشعر حيث تصبغ الشعر الرمادي (الشايب) بلون غامق، كما يتميز هذا العشب بأن له مفعولاً منشطاً لفروة الرأس ومغذٍ للشعر.

٢١ . البابونج: يدخل لعمل الأقنعة والكريمات ويُضاف لحمامات الماء كما إنه يساعد على زوال حبوب الوجه ويقاوم تهيج الجلد.

٢٢ . الزعتر: .يُستخدم منقوع الزعتر لتقوية الشعر، ومنع سقوطه،كما يُستخدم ظاهرياً لعمل كمادات لعلاج تشقق حلمة الثدي ويُستخدم الزعتر كمادة مُطهرة للفم، ويدخل في صناعة معاجين الأسنان.

٢٣ . القرفة: يُستخدم زيت القرفة في عمل تدليك للجسم حيث يليّن الجلد ويُغذيه، كما يستخدم كعلاج للجلد من حروق الشمس، كما يفيد زيت القرفة في تقوية الأسنان.

٢٤ . الملح: هذا من أيسر وأبسط مواد التجميل، فيستعمل الملح في العناية بالشعر من خلال شامبو الملح الجاف .. وفي عمل غسول للفم .. وفي حمامات القدمين.

٢٥ . الشاي: المادة الفعّالة بالشاي هي مادة «التانين» لقدرتها على امتصاص (الأُشعة فوق البنفسجية) فلذلك يعتبر الشاي أحد المستحضرات الواقية من أشعة الشمس، كما يُستخدم الشاي في شطف الشعر لتحسين لونه، حيث يجعل الشعر البني الباهت أكثر بريقاً وإشراقاً .. كما يُحسن من لون الشعر الرمادي (الشايب) فيجعله أكثر غمقاناً وبالتالي يعمل على إخفائه. كما تستخدم كمادات الشاي بنجاح في تلطيف العين المجُهدة، وزوال الهالات الغامقة التي تظهر بأسفل العينين.

٢٦ . زيت الزيتون: من أفضل الزيوت النباتية لأغراض التجميل، فهو يمتاز بقُدرته على امتصاص (الأشعة فوق البنفسجية) ولذا يستعمل كمستحضر واق من أشعة الشمس .. ويستخدم كذلك في دهان الأظافر لعلاج التشققات .. ويستخدم في دهان الشعر لتقويته وتطريته، وبخاصة إذا عُمل به حمام للشعر، ذلك بدهان الشعر بالزيت، ثم لفّه بمنشفة (فوطة) دافئة مُدة نصف ساعة، كما يدخل زيت الزيتون في تركيب العديد من مستحضرات التجميل كالأقنعة، والكريمات، وكذلك يضاف لعمل الحمامات لتطرية الجلد وتغذيته.

٢٧ . شمع النحل: .(أو شمع العسل) يتميز بمفعول مذيب للدهون ومرطب للبشرة ولذلك يدخل في تحضير كريمات العناية بالبشرة.

٢٨ . الردّة: تدخل في تحضير الصابون، والصابون الهُلامي، حيث إن جزئيات الردة الدقيقة لها القدرة على اختراق مسام الجلد واقتلاع الرواسب والقاذورات منها، ولذا، فإن استخدام، صابون الردّة له فائدة كبيرة وبخاصة لذوات البشرة الدهنية نظراً لزيادة فرصة ترسيب الدهون وما يعلق بها من قاذورات بمسام الجلد ..كما إن الشعر ينتفع كذلك من استخدام الردة (مثل شامبو الردة) حيث يعمل على تنظيف الشعر ومسام فروة الرأس تنظيفاً جيداً مما بهما من رواسب وقاذورات،وهناك وصفة فعّالة من الردة للأشخاص الذين يعانون من زيادة عرق القدمين .. حيث يوضع بالجورب كمية من الردة (ملعقة كبيرة) حيث تعمل الردة على امتصاص هذا العرق، وبالتالي تقاوم انبعاث رائحة كريهة من القدمين.

٢٩ . خميرة البيرة: من أغنى المواد الطبيعية بالفيتامينات والمعادن والبروتينات، وإذا أُخذت عن طريق الفم فإنها تحسن الدورة الدموية، وتبعث في الجسم الحيوية، كما تحسن عامة من حالة الشعر والجلد والأسنان والأظافر، كما إنّها إذا استخدمت ظاهرياً للبشرة فإنها تمتاز بقدرتها الفائقة على التنظيف العميق للجلد، ولذا تدخل في تركيب بعض الكريمات والأقنعة.

٣٠ . شرش اللبن: منظِّف عميق للبشرة، ويساعد على تبييضها وصفائها، وهو مفيد، لذوات البشرة الدهنية، ويدخل في تركيب العديد من مستحضرات العناية بالبشرة.

٣١ . زيت الخروع: يعتبر قدماء المصريين هم أول من استخدموا زيت الخروع، ومن أبرز خصائص هذا الزيت الجمالية هو استخدامه كدهان لتقوية الشعر، وكمضاد لقشر الشعر كما أنه يقاوم جفاف الشعر الذي يتعرض له بفعل حرارة الشمس أو استعمال الصبغات الكيماوية، أو بفعل الاستحمام في ماء البحر المالح، كما إن زيت الخروع له مفعول مقوٍ للأظافر، مما يجعلها أقل عرضة للتقصف أو للتشققات إذا ما دُهنت به بصفة منتظمة كما يستخدم زيت الخروع في عمل الحمامات، وطلاءات الشفاه، ومرطبات البشرة.

٣٢ . الذرة: يدخل دقيق الذرة في عمل الأقنعة ويستخدم كعلاج فعال لحبوب الوجه، وحروق الشمس، كما يُستخدم كمنظف جيد للشعر من خلال شامبو دقيق الذرة.

٣٣ . البيض: يستخدم في العناية بالبشرة، ويجب مراعاة أن بياض البيض له مفعول قابض للمسام ولذا لا يجب استعماله بصفة يومية، أما صفار البيض فهو غني بالبروتين ويمتاز بمفعول مرطِّب للبشرة، كما يستخدم البيض كغذاء مقوٍ لبصيلات الشعر لاحتوائه على نسبة مرتفعة من البروتين، كما إن استعماله للشعر يكسبه بريقاً وحيوية.

٣٤ . الجليسرين: ملين للجلد، ولذا كثيراً ما يستخدم لعلاج التشققات، والقشف وخشونة اليدين، كما يدخل في تركيب العديد من مستحضرات التجميل المُختلفة، بالإضافة لاستخدامه في عمل الحمامات.

٣٥ . العسل: من أفضل المواد الطبيعية للعناية بالبشرة وينصح بخلطه ببياض البيض لدهان البشرة الدهنية، وبخلطه بقليل من اللبن لدهان البشرة الجافة، ويمكن الانتفاع بفوائده للجلد حيث يكسب الجلد نعومة وحيوية، ونظراً للمفعول المرطب والمغذي للبشرة فإنه يدخل في تركيب العديد من مستحضرات التجميل كالصابون، والكريمات، والأقنعة وغيرها.

٣٦ . المايونيز: يمكن شراء المايونيز، ويمكن تجهيزه بالمنزل، وهو يمتاز بطعم شهي، وله قيمة غذائية لاحتوائه على البروتين وفيتامين «أ» وفي حالة استخدامه ظاهرياً للبشرة فإنه يعتبر غذاءً مفيداً للغاية لصحة وسلامة الجلد .. كما يمتاز بمفعول مرطِّب.

٣٧ . اللبن: غني بالبروتين، والكالسيوم، والفيتامينات، بالإضافة لسهولة امتصاصه بالجلد، وهذا يجعله من أفضل المغذّيات، والمنظفات للبشرة، ولذا يدخل في تحضير الأقنعة، والكريمات، ويُستخدم كغسول لتنظيف البشرة، ويُضاف لحمامات الماء لأغراض التجميل.

٣٨ . السمسم: يمتاز زيت السمسم بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة الأشعة فوق البنفسجية، ولذا يستخدم في تحضير الكريمات، والدهانات الواقية من أشعة الشمس، كما يدخل في تحضير العديد من مستحضرات العناية بالبشرة كمغذٍ ومرطب للجلد.

٣٩ . الزبادي: يدخل في تحضير العديد من مستحضرات العناية بالبشرة خاصة الأقنعة لمفعوله المرطّب، والمغذي للبشرة، ويساعد على زوال بقع وحبوب الوجه، ويُستخدم الزبادي كمنظف جيد للبشرة الدهنية، وذلك بدهان الزبادي على الوجه، ثم شطف الوجه بالماء الدافئ بعد ٢٠ دقيقة، كما يُستخدم لتنظيف فروة الرأس، وتقوية بصيلات الشعر، ولمساعدة نمو الشعر، وذلك بدهان الزبادي بفروة الرأس قبل غسل الشعر بالشامبو.

٤٠ . الخل: خل التفاح هو أفضل أنواع الخل، لما يتميز به من فوائد صحية عديدة بالإضافة لفوائده الجمالية، فهو يستخدم في صورة محلول كغسول للشعر للتخلص من قشر الشعر، ولاكتساب الشعر بريقاً جذاباً، كما يقاوم زيادة إفراز الدهون بالشعر، ولذلك فهو يفيد خاصة ذوات الشعور الدهنية. كما يدخل الخل في تحضير بعض كريمات العناية بالبشرة، كمادة مغذية للجلد. ومن فوائد الخل الجمالية أنك له مفعولاً مقاوماً لتمدد وبروز الأوردة (الدوالي)، وهذه وصفة للمصابات بدوالي الساقين:

تُدهن مناطق الدوالي بخل التفاح في الصباح وفي المساء، حيث يؤخذ كوب ماء، ويضاف إليه ملعقتان صغيرتان من خل التفاح، صباحاً ومساءً ويستمر هذا العلاج لنحو ثلاثة أسابيع، ويُعتبر خل التفاح هو النوع الشائع الاستعمال في الدول الغربية، ونظراً لعدم توفره بالبلاد العربية، أقدم فيما يلي طريقة تحضير خل التفاح بالمنزل.

قواعد وضع المكياج

عند وضعك المكياج يجب ألا تغيب عنك تلك الأمور: .

١ . سر المكياج المسائي الناجح هو أن يكون بارزاً ومُلفتاً للنظر.

٢ . الإنارة القوية مهمة جداً عند وضع المكياج، لأنها تكشف العيوب والشوائب الصغيرة، فتمكنك من اكتشافها، ومن ثم إخفائها.

٣ . لإظهار الشفاة أكثر امتلاءً، حددي شفتيك خارج حدودهما الطبيعية بقلم أبيض، وبعدها أضيفي أحمر الشفاة.

٤ . ارفعي العينين المُتهدلتين برسم خط رفيع عند الزاوية الداخلية للجفن الأعلى ثم وسعيه بالتدريج، بحيث يُغطي زاوية الجفن الخارجية.

٥ . إذا كان أنفك عريضاً فبإمكانك جعله يبدو أكثر تناسقاً، وذلك برسم خط رفيع بقلم الكحل الأسود على جانبي الأنف، ومزجه بطريقة الاستومباج (المزج التدريجي) مع كريم الأساس الغامق لتحصلي بعدها على الشكل المطلوب.

٦ . قومي الأنف الأعوج قليلاً بوضع أساس غامق على حرف الأنف، وأساس افتح على الجانبين، ولتوسيع العينين الصغيرتين خططي داخل الجفن بقلم أبيض، ثم خططي الأهداب السفلية بقلم رمادي.

هل مكياجك يناُسب طبيعة وجهك؟

هناك ستة أنواع أساسية لأشكال الوجه لابد أن يطابق شكل وجهكِ أحدها ولمعرفة مخطط وجهكِ وشكله على الضبط وفي أي صنف من أصناف الأشكال يقع، فقفي أمام المرآة وارفعي شعركِ إلى الوراء ثم قابلي إطار وجهكِ وانطباعات صورتكِ مع الصور التي ستظهر، ووقتها ستعلمين ما يجب عليكِ عمله لتصليح الأخطاء في وجهكِ، وليخرج في مظهره أقرب ما يكون إلى الوجه المثالي.

أولاً: الوجه البيضاوي: وهو الوجه المثالي ولا يحتاج إلى تعديل، فعليكِ وضع قليلاً من أحمر الخد على الجزء العظمى البارز، وسحبه للأذنين قليلاً، فإنه سيهبكِ مظهر الصحة ويُضفي عليكِ حمرة طبيعية مثل حمرة الخجل المُحببة لزوجك.

ثانياً: الوجه الكمثري وهو الوجه الضيق عند الجبين والعريض عند الفكين، ويمكنكِ هنا أن تبرزي جانبي الجبين بوضع أساس فاتح، ثم ضعي أساساً أو حُمرة غامقة على أجزاء الفك، وتحت الوجنتين حتى الرقبة.

ثالثاً: الوجه المربع: ينفع معه أحمر الخدود إذا ما وضع فوق بروز الوجنتين العظميتين، وتمدد الحمرة نحو الأذنين، وتغطى أجزاء الوجه السفلية بلون غامق.

رابعاً: الوجه القلبي: إن منظر الذقن المدببة الرقيقة يظهر عرض القسم العلوي من الوجه بشكل فاضح وغير متناسب مع جمال الوجه، لذلك ضعي أحمر خدود فاتح اللون على أماكن بروز عظام الوجنتين، وتحت زاويتي العينين الخارجيتين، ومدديه لما فوق الأذنين، ثم غطي وظللي الذقن بأساس غامق أو بأحمر خدود بني.

خامساً : الوجه المتطاول: ضعي قليلاً من أحمر الخدود الفاتح على الوجنتين فوق بروز العظام ومدديه للأذنين، وحاذري من النزول باللون الأحمر إلى الأسفل أو إلى الخد فإن ذلك من شأنه إظهار وجهكِ أكثر طولاً من طبيعته، وبعدها غط الأقسام السفلية من الوجه بالأحمر البني، أو بأساس غامق اللون وإذا كان طول الوجه كبيراً وفاضحاً فعليك بتغطية الذقن بقليل من هذا اللون الغامق، واستعملي الفرشاة عند الحاجة إليها.

سادساً: الوجه المدور: ضعي أحمر الخدود الفاتح تحت البروز العظمي رأساً وظللي وغطي حول الفكين، وتحت الذقن بالبني، أو بكريم أساس غامق

كيف تعرفين أنكِ أخطئتِ في وضع المكياج؟

١ ـ إذا لاحظتِ أن زوجك يسألك (هل أنت بخير)؟

فإن السؤال نتيجة رؤيته لشحوب في وجهك، وكي تتخطي ذلك المظهر الغير محبب إلى زوجك، فإنه يجب أن تزيدي

مكياجك، وهذا إذا كُنتِ تبدين شاحبة، أما إذا كان هناك دوائر تحت عينيكِ، فاستعملي مرطباً خفيف اللون لتمنحي بشرتك تألقاً طبيعياً، وضعي لمسة من البلاشر على تفاحتي وجنتيكي وكونسلير تحت العينين ولاحظي الفرق.

٢ ـ إذا أجهدتِ نفسك في التمارين الرياضية بالبيت، وزوجك على وصول؟

بعد التمرينات الرياضية يسري الدم في العروق، ويكون احمرار لون الوجه واضحاً، لذا تلجئين إلى تخفيف المكياج، لذا فاستعملي الألوان الزهرية الدافئة، وأزيلي البلاشر الفائض من علي وجنتيك، لأنه لا يناسب ذلك الوقت، أما الألوان الزهرية الدافئة فإنها ستعطي شكلاً جذاباً.

٣ ـ فجأة قال زوجك: وجهك صار يلمع، فما الخطأ في المكياج؟

زيدي مكياجك قليلاً فهناك احتمال أنكِ استعملتِ أساساً دهنياً جداً، أو أنكِ لم تضعي بودرة كافية لتثبيت المكياج، فاختاري أساساً خالياً من الدهون، وذري وجهك ببودرة سائبة، ونصف شفافة مركزة على منطقة (T) وهي الجبهة والأنف والذقن.

٤ ـ كيف أتعامل مع ألوان مكياجي؟

تعاملي مع ألوان مكياجك بجرأة دون قواعد أو قيود، فمكياج

اليوم يتميز بالعودة إلى الألوان الحقيقية التي تعكس ظلال قوس قزح، وخيوط الطيف الشمسي، لذا أصبحت صيحة خبراء الجمال الجديدة هي المناداة بالتحول إلى الألوان المحايدة التي تشع أنوثة وجاذبية وصفاء، ولكن نصيحتي الدائمة هي أنه طالما هذا المكياج يعجب زوجك فهو جيد أما إذا لم يُعجبه وحتى لو أعجبك أنتِ فغيريه على الفور، فأنت تتجملين له وحده فقط دون غيره.

وأما بالنسبة للألوان المستخدمة في المكياج، فإنه توجد قاعدة ثابتة يقولها خبراء التجميل دائماً، وهي أنه لا توجد قواعد، فالأمر ليس كما كان في المواسم السابقة، فالنظرة للألوان وطريقة استعمالها قد تغيرت، وأصبحت تعتمد على الفروق الفردية والخصوصية الجسمية والنفسية. وقد تمكنت شركات التجميل أن تبدع وتنجح في استقطاب النساء الباحثات عن الألوان المميزة التي تزيدهم جاذبية وتألقاً، وهذا لا يعني أن البحث عن لمسات لونية جديدة يلغي ما هو متوفر من الألوان، إذ إن بعض الألوان التي أعتدنا عليها ظلت وستظل معنا متجددة ومتألقة مثل تلك الألوان: .

١ . الوردي: هو لون التفاؤل، ويمنح الخدود والشفاه لمسة دفء ويكون رائعاً حول العينين.

٢ . الأخضر والأزرق: عودة لتظليل الجفون، والخدود، والشفاه، وقد يحدث تضارب وعدم انسجام مع كل شيء، لكن حل

ذلك بالمزج ثم المزج، وخففي من هذه الألوان باستعمالها للتأكيد وإبراز بعض الملامح، واختاري منها الظلال ذات النغمات الدخانية.

٣ . أفضل النصائح: عند استعمال الوردي الفاتح، والأزرق السماوي، أو الأخضر الفاتح، فأهم شيء يجب أن تنتبهي إليه هو قوام اللون فاستعملي دائماً الظلال الشفافة لتفادي الظهور وكأنك دقة قديمة أمام زوجك، وتعاملي مع الألوان المضيئة بحذر، وضعيها بدقة لأن أجمل نظرة لدي المرأة، هي النظرة المضيئة، وتأتي من استعمال الألوان الشفافة الرقيقة، مع إضاءتها بجل مرطب مثل باودر بلانك نياج من لانكوم، ومع كل هذا سيُصبح زوجك مفتوناً بكِ.

والمسألة كلها تتعلق بالموازنة بين الألوان، فإذا كان لون عينيك قوياً فاجعلي لون فمك أنعم وأهدأ، والعكس بالعكس.

يوم الزفاف، كيف تتجملين؟

تحلم كل أنثي بيوم الزفاف، وإليكِ هذه الإرشادات لتكوني جميلة في هذا اليوم:

١ . لوجه مشرق ومخملي: بإضافة الكوكتير إلى الفون دي تان ستحصلين على إشراقة خاصة، والكوركتير هو نفسه البرفتير الذي يجعل البشرة كلها مستوية ويغطي البرغلة المزعجة الموجودة فيه، وأضيفي الفون دي تان ودلكي به وجهك بحركات دائرية بواسطة

إسفنجة رطبة ناعمة، أو بالضغط على الأصابع، ولا تنسي العنق، ودلكي جيداً وبنعومة ثم استعملي منديلاً ورقيا لامتصاص الكمية الفائضة، وذلك بوضع المنديل على الوجه دون فركه، ثُم اتركي وجهك يرتاح لمدة خمس دقائق قبل وضع البودرة.

البودرة: وحدها هي التي تعطي المكياج نهاية كاملة، فإنها تثبت المكياج، وتبرزه، ويجب ألا تكون كثيفة، ومن الأفضل اختيار الألوان الشفافة المتناسبة مع لون الملابس وأحمر الشفاه. وابدئي بتمرير الفرشاة بخفة في الأسفل إلى الأعلى دون أن تلامسي الأذنين، واختاري علبة البودرة المزودة بمرآة صغيرة، كي تتمكني من وضع الرتوش أثناء النهار. وظلال العيون على شكل بودرة ممتازة للحصول على نظرة مثيرة وهي متوفرة بعدة ألوان، فاختاري لوناً فاتحاً إذا كانت عيناك صغيرتين، ولوناً غامقاً إذا كانتا كبيرتين، وإذا كانت عيناك ليستا كبيرتين ولا صغيرتين فضعي لونين من الظلال في آن واحد. ارفعي رأسك إلى أعلى وشدي حاجبك كي يتمدد الجفن، ثُم ضعي أولاً الظل الأفتح (لون الزهر يتناسب مع كل ألوان العيون) ثُم ضعيه في وسط الجفن ثم أنزليه إلى مستوى جذور الرموش فيما بعد، ثُم ضعي الظل الغامق في زاوية العين الخارجية، والظلال الذهبية تتناسب مع البشرة الفاتحة، والعيون الزرقاء، أو الرمادية، والخضراء، بينما الظلال الفضية تناسب البشرة الهامدة والعيون البنية.

قلم الكحل: لا شيء أفضل من خط القلم لفتح العين وتعميق النظرة، لذا اختاري قلماً لا يكون دهنياً كي لا يسيل الكحل، ولا يكون جافاً ذلك لأنه يصعب الرسم به ويسبب التهاباً في المناطق الموضوع بها، واللونان الرمادي، والبني، هما اللذان يتناسبان مع أكثر الألوان.

الماسكرا: وتُستخدم الماسكرا لتغطية الرموش، فشديها بخفة على جلدة العين، ومرري الفرشاة بحركات صغيرة تكررينها من جذر الشعرة حتى طرفها. ويجب ألا تلتصق الرموش ببعضها البعض، ودعي أول طبقة من الماسكرا تجف ثم ضعي الطبقة الثانية، أما بالنسبة للرموش السفلية فطبقة واحدة تكفي وإذا حدث أي تلطخ حول العين بالماسكرا فنظفيه بعود تعلوه قطنة مبللة بكريم مخصص لإزالة المكياج.

أحمر الشفاه (الروج): هو آخر مرحلة تُضفي الإشراق على وجهك، فاختاري أحمر شفاه غامق للسهرات السعيدة مع زوجك، وباهت للنهار.

افتحي فمك جيداً كي تتمدد الشفاه، وكي تتمكني من تغطية الثنيات بالحمرة ادهني شفتيك بواسطة فرشاة صغيرة ثم اقفلي فمك، وراقبي شفتيك بالمرآة، املئي الفراغات دائماً بالفرشاة، ثُم اضغطي علي شفتيك منديل من الورق كي تتخلصي من الحمرة

الزائدة، ثم مرري قلم الحمرة أخيراً وبخفة على شفتيك. هكذا تكونين قد رسمتي شفتيك جيداً وضمنت بقاء أحمر الشفاه طويلاً.

نصائح لأحمر الشفائف

ليس من الضروري أن تضعي المكياج كُل يوم، وإذا حدث لك ملل من وضع المكياج، فاتبعي التالي للحفاظ علي نضرة وجهك أمام زوجك:

١ . قومي بتكحيل العين منذ المساء، وحينما تغسلين وجهك صباحاً ستجدين بقايا الكحل بين الرموش الذي يظهرها بشكل طبيعي بعد مسح الزوائد، ولكن يجب ملاحظة العين بعد فترة، وأخرى فالكحل يبدأ بالانتشار مع حركة العين.

٢ . قومي بتكحيل العين منذ المساء ليظهر بياض العين صافياً، وبخاصة إذا كُنتي تستعدين للتصوير مع العائلة.

٣ . إذا أردتِ وضع مكياج لا يظهر بشكل بارز، فاختاري لوناً من أحمر الخدود، وأفضل المشمشي، أو الوردي، مُستخدمة فرشاة الخدود، وابدئي بنثر اللون على الخدود، ومن بقاياه على كامل الوجه، وباستخدام فرشاة الظلال ضعيه على الجفن العلوي، وارسمي به الجفن الأسفل، وضعي روجِ مقارب للون الذي اخترته.

٤ . بعد الاستحمام قومي بوضع مرطب للشفاه، وتقصيع الرموش للظهور بكامل نضارتك.

روج من تصميمك

ما رأيك في تغيير طريقة وضع الروج التقليدية؟ يعني بإمكانك عمل تصميم أو رسمات حلوة وبسيطة على رسمة الروج وتكوني متميزة أمام زوجك، وستبدين أصغر سناً وأرق جمالاً، ونقدم لك بعض الأفكار التي يمكنك عملها بنفسك وفي دقائق بسيطة، ولرسم بعض الأشكال على شفتيك ستحتاجين إلى الآتي:

١ . ورق لزق، ويمكن استخدام ورق قص، ولزق الموجود في المكتبات العادية.

٢ . مقص صغير.

ارسمي الشكل الذي تريدينه على الورق، ثم قصي الرسمة على شكل مربع صغير، ثم افرغي الرسمة من الداخل، وبعد وضع الروج على كامل الشفة اتركيه مدة دقيقه ليجف، ثم الصقي الورق المحتوي على الصمغ مع مراعاة عدم الضغط عليه، ثم احضري لون الروج الآخر، واستخدمي فرشاة صغيرة الخاصة للروج ولوني داخل الرسمة المفرغة ثم أزيلي الورقة بحذر.

وهناك أشكال كثيرة غير الشكل السابق، ومنها مثلاً تلوين الشفاه بلونين مختلفين عن بعضهما البعض، ولعمل هذا الشكل سوف تحتاجين إلى لونين من الروج، وضعي على نصف الشفة

العلوية اللون الأول مع المحدد، واتركيه مدة دقيقه ليجف، ثم ضعي المحدد والروج على الجهة الثانية، واتركيه دقيقة أخري ليجف، ثم كرري العملية للشفه السفلية.

تجميل اليدين والأظافر

جمالك يبدأ من أظافرك، فمن الصعب أن نتوقع أن يكون هناك يدان ناعمتان لينتان لهما أظافر سليمة نظيفة جميلة لامرأة ليست جميلة، فالاهتمام بجمال اليدين والأظافر يُشير بدرجة كبيرة إلى أننا أمام امرأة تهتم بصحتها وجمالها إلى درجة فائقة .. كما تعكس حالة الأظافر في كثير من الأحيان حالة الصحة العامة.

فالأظافر الهشّة.. المشوّهة.. سهلة الكسر أو الالتواء، وتُشير عادة إلى ضعف الصحة أو إلى الأنيميا (فقر الدم) .. كما أن هُناك أمراض عضوية مختلفة تظهر علاماتها بالأظافر، ففي أنيميا نقص الحديد تظهر الأظافر مملعقة.. أي شبيهة بالملعقة وفي بعض أمراض الكبد تأخذ الأظافر كذلك شكلاً مُشوّهاً مميزاً.. فالأظافر تعكس هوية صاحبتها، فهى جزء لا يتجزأ من أجسامنا، فكما نُحافظ ونحرص على سلامة أجسامنا يجب أن نُحافظ على أظافرنا دائماً بصورة صحية وآمنة، فهي تُكمل جمال اليدين ونعومتها.

إرشادات للعناية بسلامة أظافرك

كثيراً ما تتعرض ربّات البيوت لضعف وتشوهات بالأظافر بسبب كثرة تعريضها للماء والصابون أو للمنظفات الكيماوية المختلفة أثناء الغسيل، وحل هذه المشكلة بسيط، وهو أن ترتدي المرأة المعرضة لذلك قفّازاً أثناء الغسيل لفترة طويلة أو عند استعمال مواد كيماوية في الغسل، وعليها أن تبادر بخلعه عن اليد مباشرة بمجرد الانتهاء من العمل، ولابد للعناية بصحة الأظافر من العناية بالتغذية الجيدة لأنه، كما سبق التوضيح، يؤدى سوء أو نقص التغذية إلى ضعف الصحة العامة بما في ذلك صحة الأظافر، كما يجب علاج هذا الضعف أو الأنيميا بالفيتامينات والمعادن اللازمة .. وأهم معدن معروف في ذلك المجال هو الحديد، كما يجب المُلاحظة أن المرأة تتعرض لأنيميا نقص الحديد أكثر من الرجل، ذلك بسبب الدورة الشهرية المُتكررة وأعباء الحمل والولادة، مما يضر بسلامة أظافرها، ولذا يجب عليها مُراعاة هذه الناحية بالإقبال على تناول المأكولات الغنية بالحديد كالبنجر والسبانخ والكبد والبيض والبطاطس والخضراوات واللحوم، والبنجر هو أغنى هذه المصادر بالحديد، وننصحك بدهن أظافرك كُل مساء قبل النوم بزيت الخروع.

كما يجب مراعاة الآتي: .

١ . عدم استعمال المانيكير بكثرة لأن كثرة استعمال الأسيتون

لإزالة الطلاء يعرض الأظافر للتقصف والجفاف. ولاحظي كذلك أن استخدام المانيكير لا يجوز لأداء فريضة الصلاة .. ولذا فلا داعي له على الإطلاق.

٢ . تجنبي تنظيف أو تقليم الأظافر وهي مبللة لأن ذلك يعرضها للتقصف.

٣ . لا تبالغي في جعل أظافرك طويلة حتى لا تتعرض للإصابة، ثُم عالجي أي عدوى فطرية تصيب الأظافر في بدايتها لأن علاجها يطول، فعليك استشارة الطبيب متى لاحظتِ أن أظافر أي أصابع صارت سميكة جافة فاقدة للبريق.

الحناء علاج وزينة

عُرفت الحناء مُنذ آلاف السنين واهتم به عدد من عُلماء العرب وهي نبات شجيري جذوره حمراء وأخشابها صلبة تحتوي على مادة ملونة تستعمل خضاباً للأيدي والشعر لتلوينهما وهي نباتات ذات رائحة مُميزة ويُوجد منها أصناف كثيرة مثل البلدي، والشامي، والبغدادي، والشاكية، والحناء البلدية هي أفضل هذه الأنواع، وهي نبات يعتمد على الزراعة ويتطلب وفرة الماء وورقها يُشبه ورق الزيتون إلا انه أكبر بقليل، وموطنها الأصلي في إيران والهند وهي ألان تزرع في بلاد كثيرة من العالم اشتهرت الحناء بعدة أسماء قديمة (حنة، حنا، حناء) وفي الشام (القطب) وأما في اليمن فكانت تُسمي (الحنون) وعند النوبة (الكوفريه) ويُحكي أن رمسيس الأول أرسل بعثة للبحث عن بعض الأعشاب في آسيا فأحضرت له الحناء وقد استعملها الفراعنة في التحنيط والتجميل واستخراج العطور وانتقل ذلك إلى اليونان والرومان الذين كانوا يتخذون منها أكاليلهم الجنائزية.

استعمالات الحناء

ارتبطت الحناء بالمرأة وزينتها، وذلك لأنها تُستعمل في التجميل، فيخضب بمعجون أوراقها الأصابع والأقدام والشعر للسيدات بالإضافة إلى استعمالها في أعمال الصبغة.. وتُستعمل

أزهارها في صناعة العطور، كما تُستعمل لتداوي الأمراض، ولها فوائد جمة، وقد وجه رسول الله "صلى الله عليه وسلم" إلى استخدامها لعلاج بعض الأمراض فقد روى الإمامان احمد وأبو داوود: . أن الرسول علية الصلاة والسلام ما شكا إليه احد وجعاً في رأسه إلا قال: احتجم، ولا شكا إليه وجعاً في رجليه إلا قال: اختضب بالحناء.

وتُستعمل عجينة الحناء في علاج الصُداع بوضعها على الجبهة وفي علاج تشققات القدمين وعلاج الفطريات المختلفة بالتخضيب بها وفي علاج بعض الأورام والقروح إذا عُجنت ووضعت عليها، وقد ثبت أن الحناء إذا وضعت على الرأس مُدة طويلة إلى أن تتبخر فإن المواد القابضة والمُطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروه الرأس من الميكروبات ومن الإفرازات الزائدة للدهون كما تعد علاجاً نافعاً لقشرة الشعر والتهاب فروه الرأس.

تُعد عجينة الحناء صديقاً لمن يُعانون بعض الأمراض الجلدية فتستخدم في علاج الإصابات الفطرية المسببة لأمراض الجرب الجلدية للإنسان والالتهابات التي توجد بين أصابع الأقدام الناتجة من نمو بعض الفطريات (حالات التينيا) كذلك تساعد على علاج تشقق أظافر أصابع الأيدي والأرجل كما تفيد في تطهير الجروح والإصابات المتقيحة. واستخدمتها المرأة العربية كدواء لمنع تساقط الشعر وجفاف الجلد وتلوين الثياب والمنتجات وصناعة أنواع من الأدوية فإذا مزجت

مع الخل البلدي أو القطران أو الشبة كانت لها استعمالات متعددة ويستخرج من أزهار الحناء وزينتها مادة جوهرية لصناعة بعض العطور.. ويتم تحضيرها بإضافة الماء البارد إليها لتغدو عجينة.

فن النقش بالحناء: ـ

نقش الحناء من أقدم فنون الزينة ارتبطت بالمناسبات السعيدة كمناسبات الزواج والأعياد لإضفاء أجواء من الفرح على أهالي العروسين وعلى الفتيات.. ولم يكن النقش على الجسد بمادة الحناء منذ القدم عفوياً أو عشوائياً بل كان فناً له أصوله وأدواته الخاصة وقواعده المتعارف عليها.. وتزايد اليوم الإقبال على هذا الفن الذي شاع حتى عند أولئك الذين لم يتعاملوا معه بفضل الأضواء الإعلامية التي أصبحت تسلط عليه.

موعد مع الحناء: ـ

تشهد حفلات الزواج والمناسبات الأخرى إقبالاً من الفتيات على نقش الحناء بصورة مختلفة والعروس أو الفتاة التي ترغب في النقش عليها أن تضرب موعداً مع الحناء وتُحدد معها الثمن مسبقاً ولا يزال كثير من النساء يمارسن مهنة خضب رؤوس العرائس وأيديهن وأرجلهن ورسم النقوش عل أماكن محدودة من أجسامهن ويصاحب نقش الحناء بعض الترانيم الخاصة بالحناء وتُسمي "التحانين" وهي أشعار وأزجال بالعامية كانت تقولها أو ترانيم بها الحناية مع النساء.

جمال وزينة شـــعرك

الشعر نوع من النسيج المُتطور المُتجدد يخرج من الجلد، وتتكون كُل شعرة من خلايا جلدية غير حية مُمتلئة بنوع من البروتين المُتجمد يُعرف باسم الكيراتين، أي المادة القرنية، ويختلف ملمس الشعر بين جزء وآخر من أجزاء الجسم، كما يختلف أيضاً فيما بين الجنسين وما بين فرد وآخر وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية، وإذا كان الشعر مُجعداً فإن كُل شعرة منه تكون بيضاوية الشكل في المقطع المُستعرض، أما إذا كان ناعماً ومُنبسطاً فإنه يتخذ شكلاً اسطوانياً بشكل عام.

ويتوقف لون الشعر على ما يحتويه من صبغة داكن يُسمى الميلانين من حيث كميته وتوزيعه وما تحتويه كُل شعرة في لبابها المركزي من مقدار الهواء، وكُلما قل الميلانين خف لون الشعر. وكل شعر يحتوي على الميلانين، ولكن الشعر الأحمر يحتوي بالإضافة إليه على نوع مُتميز من الصبغة المُركبة من الحديد، وتنبت كُل شعرة في جيب رقيق غائر في الجلد يُسمى الجعيبة والجُزء الذي يكون دفيناً تحت سطح الجلد هو الجذر، أما الجزء الذي يعلو سطح الجلد فهو القصبة، وتتصل بجعيبات الشعر غُدد جلدية تُسمى بالغدد الزهَميَة وهي تتكفل بإمداد الشعر بمادة زيتية هي الزهم أو

الدسم تُكسب الشعر لمعته المعروفة، هذا وبالإضافة إلى ذلك تحتوي كل جعيبة شعرية على مجموعة من العضلات الدقيقة، وفيما تنقبض العضلات في بقعة تحتوي على عدة جعيبات فإن ذلك يُضفي على سطح الجلد في تلك البُقعة ذات المظهر المُسنن المألوف والذي يُعرف بالحُبيبات الأوزية نظراً إلى أنها متشابهة النتوءات الدقيقة التي تبدو على جلد الإوز.. وينمو الشعر من جذوره، فإضافة خلايا جديدة إلى الجذر تدفع القصبة تدريجياً خارج الجلد، وعملية النمو هذه عملية مُستمرة بدرجات مُتفاوتة من حيث النقص أو الزيادة، ولكن جعيبات الشعر لا تعمل جميعها في وقت واحد، حيث إن جعيبة بذاتها قد تستجم بضعة أسابيع بعد أن يتم إنماء شعرة جديدة. ويبلغ عدد شعر الرأس في المتوسط ٩٠ إلى ١٥٠ ألف شعرة، ويكون مُعدل نموه في فصل الصيف أسرع منه في فصل الشتاء، وتنمو الشعرة الواحدة بمُعدل حوالي رُبع إلى نصف بوصة في الشهر الواحد (البوصة = ٢,٥٤ سم).

قشـــر الرأس

هذه المشكلة شائعة وهي تصيب فروة الرأس وهي تتميز بوجود قشور بيضاء أو صفراء من الجلد الميت، ويُعرف المرض طبياً باسم (التهاب الجلد الزهمي) والقشرة تُكسب المرأة مظهراً غير محمود وذلك بسبب تساقط قشور على ملابسها، وأيضاً بسبب ما يُحدثه

من حكة مُستمرة، فإذا هرش الشخص فروة الرأس هرشاً شديداً أدى ذلك إلى خدش الجلد مما يسهل عدواه بالفطريات والبكتيريا التي لا تُفارقه، وقد تنتشر العلة وفي أحوال نادرة قد تمتد إلى الحواجب والرموش والأذنين والأنف والرقبة مُحدثة احمراراً بالجلد في هذه المواضع.

وفروة الرأس كغيرها من سطوح الجلد الأخرى تتخلص دائماً من الخلايا الميتة مُستبدلة غيرها من الخلايا الجديدة، وفي هذه الحالة يبقى الجلد مُحتفظاً بمظهره السوي، على حين تطرح الجزئيات الميتة دون أن يُلاحظ ذلك. وعندما تُسرع هذه العملية على صورة شاذة يظهر قشر الرأس، والغدد الزهمية، وهي تلك المئات من الغُدد الدهنية الدقيقة المُتصلة بجذور الشعر والتي تزلق فروة الرأس، وتُعد مسئولة عن هذه الحالة، وفي مُعظم حالات تقشر الشعر تُصبح هذه الغُدد مُفرطة النشاط، وبذلك يُصبح الشعر وفروة الرأس مُفرطين في الدُهنية، وتُعرف هذه الحالة (بقشرة الشعر الزهمي) وتميل القشور حينئذ أن تكون مصفرة شحمية ويحدث هذا النوع من التهاب الجلد الزهمي عادة في الأطفال الرُضع.

وهناك نوع آخر من قشر الرأس، حيث تفسد فتحات الغُدد الزهمية فيُصبح الشعر جافاً هشاً، وفي هذا النوع تظهر القشور صلبة جافة ذوات لون رمادي أبيض.

وقشرة الرأس حالة شائعة جداً حتى إن البعض لا يعتبرونها حالة مرضية، وكثيرون هم الذين يُعانون من قشر الرأس، ولكن الأمر لا يصل بهم إلى حد الشكوى إلا إذا ظهرت القشرة بشكل واضح على الشعر والثياب أو أحدثت الحكة، وحتى في الماضي القريب كان يُظن أن القشرة ببساطة هي نتيجة تسارع في نمو خلايا بشرة جلد الرأس دون أن يعرف سبب هذا التسارع، أما اليوم فلقد ثبت بالدليل العلمي أن سبب قشرة الرأس هو تكاثر نوع من الخمائر على فروة الرأس.

علاج تساقط الشعر بالأعشاب الطبية

لإعطاء شعر الرأس مظهراً ناعماً مُمتازاً ولإطالة بقاء الشعر في فروة الرأس إلى أكبر فترة مُمكنة تُستخدم مجموعة من الزيوت المعروفة باسم الزيت الثلاثي، ويجب تحضيرها طازجة بنفسك حيث تُؤخذ أجزاء مُتساوية من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المُر وتُمزج جيداً وتُوضع داخل زجاجة عنبرية اللون.

وطريقة الاستعمال أن يُؤخذ عدة قطرات من الزيت الثُلاثي وتُوضع على الشعر ثُم يُدلك الشعر وفروة الرأس برؤوس الأصابع دون عُنف ولمُدة عشر دقائق دلكاً مُتواصلاً على أن يكون هذا الإجراء قبل النوم ليلاً مُباشرة، ثُم يُمشط الشعر بمشط مُتسع الأسنان وبهدوء، وتُغطى الرأس بمنديل أو بأي غطاء مُناسب حتى الصباح، ثُم يُغسل الشعر في الصباح باستخدام رغوة الصابون فقط

والماء الجاري، وإن ترك الشعر بدون غسل فلا ضرر من ذلك والتدليك لمُدة عشر دقائق يُعطي فرصة لتحسين الدورة الدموية في فروة الرأس، وتمتص جذور الشعر الزيت الثُلاثي، وهذا هو السر في صيانة الشعر واستمراريته ومنع قشور فروة الرأس وإزالتها تماماً. ويستمر الشخص يومياً ولمدة شهر، أما في الشهر الثاني فيكون الدهان والتدليك يوماً بعد يوم، وأما في الشهر الثالث فيكون التدليك والدهان مرة في الأسبوع، ويستمر الشخص فيما بعد على هذا المنوال مرة واحدة في الأسبوع.

علاج قشرة الرأس

استعمال الشامبو بشكل دوري ومُتكرر هو الحل الأفضل لقشرة الرأس، والشامبو العادي قد يُسيطر على حالات القشرة البسيطة لكن مُعظم الحالات تتطلب استعمال الشامبو الطبي، ومُعظم أنواع الشامبو الطبي تحتوي على مواد تعمل على التقليل من تسارع نمو خلايا البشرة مثل حمض السليسليك والسلفر والقطران، أما مادة الكيتوكونازول الموجودة في شامبو نيزورال فتُعتبر المادة الأمثل في علاج قشرة الرأس، وذلك لقُدرتها على مُكافحة الخمائر المُسببة للقشرة، ولأفضل النتائج يُنصح بإبقاء الشامبو على الشعر، وفروة الرأس مُدة خمس دقائق قبل غسله.

الشعر الدهني: ـ

سبب الشعر الدهني هو زيادة نشاط الغُدد الدهنية المُتصلة بأكياس الشعر في باطن الجلد، وحتى يومنا هذا لا يُوجد أي علاجات خارجية تُقلل من نشاط هذه الغدد، ومع الأسف فإننا نجد بعض المُستحضرات تدعي القدرة على القضاء على دهنية الشعر، ولكن الحقيقة هي أن كُل ما تفعله هو إزالة الزيت عن الشعر وسطح الجلد بشكل مُؤقت، والطريقة العلمية الوحيدة للتجفيف من دهنية الشعر هو استعمال الشامبو دورياً ويومياً إذا لزم الأمر، فتكرار الشامبو غير مُؤذٍ على الإطلاق، ولا يُؤدي إلى تساقط الشعر، واستعملي شامبو خاصاً بالشعر الدهني، واتركي رغوة الشامبو على الشعر حوالي خمس دقائق قبل شطفه .. وإذا رغبت في استعمال مُلطف أو بلسم للشعر بعد الشامبو فتأكدي من كونه خالياً من الزيوت **Oil Free**، وتذكري أن الشعر القصير يجعل عملية الشامبو سهلة، هذا بالإضافة إلى أن الشعر الحامل للدهون تكون كميته أقل، وفي بعض الحالات النادرة قد يكون سبب الشعر الدهني بعض أمراض الغُدد التي تُسبب زيادة إنتاج الهرمون الذكري، وتشخيص هذه الحالات وعلاجها يكون عن طريق الطبيب المُختص.

عـلاج التسـاقـط

أما بالنسبة لتساقط الشعر وبخاصة في مُقدمة الرأس ووسطه،

فإذا كان عُمر الإنسان في الثلاثينات فقد يكون وراثة، أما إذا كان خلاف ذلك فرُبما يوجد نقص في فيتامين أ، ب، ومن الوصفات العُشبية الجيدة:

الزعتر: عُشب يحتوي على زيت طيار، وهو المُكون الرئيسي في هذا النبات، وطريقة الاستعمال أن يُسحق نبات الزعتر سُحقاً ناعماً جداً، ثُم يُؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة، ويُوضع في ملء كوب ماء بارد عادي ويُغطى ويُترك ليُنقع مُدة ٢٤ ساعة كاملة، ثُم بعد ذلك يُصفى الماء، ويُستخدم لتدليلك فروة الرأس بُلطف، وذلك عند النوم مُباشرة، وتُكرر العملية كُل ٢٤ ساعة عند النوم.

السفرجل: فاكهة مشهورة وتُستخدم بذوره في علاج تساقط الشعر وقشر الرأس، وهذه الوصفة بالذات تخص قشرة فروة الرأس، حيث يُؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذور ثمار السفرجل وتُوضع في كوب ماء بارد، ويُغطى لمُدة ٢٤ساعة، ويُؤخذ الماء بعد تصفيته ويُفرك به فروة الرأس لمُدة نصف ساعة يومياً عند الذهاب إلى النوم، وتُكرر العملية كُل ٢٤ساعة مع مُلاحظة أن يكون المنقوع طازجاً يومياً أولاً بأول، ويستمر الشخص على هذا المنوال لمُدة شهر على الأقل، ويُمكن تكرار ذلك لمُدة شهر آخر إذا دعت الحاجة.

الفجل: يجب الإكثار من أكل الفجل البلدي فهو مفيد جداً لإنبات الشعر المُتساقط، و يمكن استخدام عصير الفجل مع زيت

الخروع كدهان لفروة الرأس حيث يُفرم الفجل، ثُم يُؤخذ عصيره ويُمزج معه كمية قليلة من زيت الخروع، ويُدهن بهذا المزيج فروة الرأس ويستمر الشخص على هذا الاستعمال لمُدة شهر، وذلك بمُعدل مرة واحدة في اليوم في أي وقت.

فول الصويا: يُعتبر من الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من البيوتين وهو أحد المُغذيات الهامة التي تُشبه الفيتامينات، ومن المواد الطبيعية التي تحتوي على البيوتين الثوم والجنسنج الأمريكي والشوفان والشعير والأفوكادو وبذور القطن والذرة والسمسم، ولكن فول الصويا هو أغنى هذه المواد بمادة البيوتن، ولاستعمال فول الصويا يُؤخذ أربع ملاعق طعام وتُؤكل يومياً أو يُمكن شراء مُستحضر البيوتين الذي يُوجد جاهزاً في محلات الأغذية التكميلية والجُرعة منه ٦ ملجم يومياً.

الزنجبيل والسمسم: يُؤخذ زنجبيل طازج ويُقشر، ثُم يُعصر، ثُم يُؤخذ ملعقة لملعقتين من عصيره، واخلطها مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم، مع نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون وامزجها جيداً، ثُم دلك فروة الرأس بهذا المزيج بمُعدل ثلاث مرات في الأسبوع.

بذور البقدونس: تُستخدم لعلاج ضعف الشعر، حيث يُؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق بذر البقدونس وتُخلط بحوالي كوب

من الماء، ويُترك لمُدة ١٢ساعة، ثُم يُدلك به فروة الرأس يومياً عند النوم لمُدة أسبوع، ثُم بعد ذلك ثلاث مرات في الأسبوع الثاني، ثُم مرتين بعد ذلك أسبوعياً.

زُيت الزيتون مع صبغة قشرة جوزة الطيب: يُؤخذ حوالي نصف فنجان قهوة من زيت الزيتون ويُمزج مع رُبع فنجان من صبغة قشرة ثمرة جوزة الطيب، ويُدلك بهذا المزيج فروة الرأس، وبمُعدل مرة واحدة في اليوم ولمُدة شهر، وهذه الوصفة لتقوية الشعر.

السنامكي: تُستخدم أوراق السنامكي ضد حكة الرأس، وضد سقوط الشعر، ويزيد من طوله، ويسوده نوعاً ما، والطريقة أن تُؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق السنامكي، وتُوضع في ملء كوب من الخل العادي، ويُوضع على النار، ويُترك لمدة نصف ساعة، ثُم يُصفى ويُغسل به الشعر، ويُدلك به فروة الرأس مرة واحدة في اليوم.

خيار + جزر + جرجير: نظراً لأن تساقط الشعر أساسه نقص في المواد الغذائية وبالأخص فيتاين (أ) والذي يتواجد بكثرة في كُلِ من الخيار والجزر والجرجير فإنه يجب أكل الخيار بواقع نصف كيلو يومياً، ويجب أن يُؤكل بقشره، وأيضاً حبتين من الجزر دون أن يُقشر، أما فيما يتعلق بالجرجير فيُؤخذ حزمة وتُوزع على مرتين في اليوم، وإذا كانت الحزمة كبيرة فتوزع على ثلاث مرات في اليوم، ويستمر تناول هذه النباتات الثلاثة لمُدة شهر، ويُفضل أن تُستعمل

هذه الوصفة قبل استعمال وصفة الزيت الثُلاثي بشهر، حيث إنها تُزيد من تأثيره.

العرقسوس: يحتوي على مادة الجليسريزين المعروفة بتقليلها للافرازات الزيتية من فروة الرأس حيث إن المُحافظة على نسبة الافرازات الدهنية مُنخفضة تُؤدي إلى السيطرة على قشرة الرأس، والطريقة أن يُؤخذ مقدار حفنة من مسحوق العرقسوس ووضعها في مقدار لتر من خل التفاح في زجاجة مغطاة وتُستخدم كغسول للشعر بمُعدل مرة واحدة في اليوم .

علاج تساقط الشعر

يُعجن طحين الحبة السوداء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مُخفف، وفنجان زيت زيتون، ويُدلك الرأس بذلك يومياً مساءً مع غسلها يومياً بماء دافئ وصابون، ولنمو شعر الرأس والحاجبين والأهداب يُدهن بزيت الخروع ثلاث مرات في الأسبوع من غير أن يصل الزيت إلى داخل العين.

وصفه للثعلبة: ـ

استخدام الثوم حيث يُؤخذ فص ثوم وتُقطع لجُزئين، ثُم تُدهن الثعلبة بالماء الذي يخرج من فصوص الثوم، وذلك مرتين في اليوم مع مُلاحظة عدم ترك أي شيء من أنسجة الثوم على الثعلبة فقط ماء الثوم وبإذن الله يشفى المريض.

علاج القشرة: ـ

أما المواد الطبيعية التي تُخفف القشرة فهي خليط مُتجانس من ملء فنجان قهوة من زيت الزيتون ونصف فنجان زيت خروع وعشر نقاط من عصارة الصبر، وتُدهن فروة الرأس بهذا المزيج مرة كُل مساء عند النوم ولمدة أسبوع.

الصبار نافع للقشرة: ـ

استخدام عصارة الصبار للشعر، أو ضد القشرة، بأن يُجهز خليطاً مُكوناً من مُنتجات زيت زيتون مع نصف فنجان من زيت الخروع مع ١٠: ٢٠ قطرة من عصارة أوراق الصبار (تُقطف الورقة ثُم تُقسم إلى جزءين حيث يخرج منها سائل لزج يُؤخذ قطرات من هذا السائل ويُمزج الجميع ثُم يُدهن به فروة الرأس مرة أو مرتين في الأسبوع، ولا تُوجد له أضرار جانبية حتى لو شممت رائحته في البول.

لتطويل الشعر: ـ

دهن الآس يُنبت الشعر ويُطيله، حتى كاد أطباء الأعشاب القُدماء يُجمعون على نفعه للشعر، ودهن الآس يُمكن توفره لدى العطارين الذين يعرفون طريقة تركيب دهن الآس.

يصف الطب الشعبي عدة وصفات للعناية بكل أنواع الشعر،

والتخلص من المشاكل والعيوب التي قد يتعرض لها، وتُؤثر بشكل مُباشر في جمالك منها ما يلي: .

الزيوت الطبيعية لنعومة الشعر

ينصح خُبراء التجميل باستخدام زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو زيت الخروع سواء كانت هذه الزيوت مُختلطة ومُمتزجة أو مُنفردة، ويتم الاستخدام عن طريق تدليك فروة الشعر، ثُم تغطية الرأس بمنشفة دافئة رطبة لنصف ساعة، ثُم وضع قبعة الدش فوق المنشفة لإبقاء الدفء داخل فروة الرأس، ثُم غسل الشعر بعد ذلك بشامبو الأعشاب، وبماء دافئ ثُم يُشطف الشعر بالخل، أو بعصير الليمون للتخلص من قشر الشعر.

شامبو القراص للتخلص من تقصف الشعر

يُستخدم شامبو القراص في تنشيط الدورة الدموية لفروة الرأس وتنظيف الشعر، وذلك بتحضير ثلاثة ملاعق طعام من أعشاب القراص وغليها في أقل من لتر ماء لمُدة ربع ساعة، أو نحوها، ثُم يُصفى ويُستخدم كوب من صافي "مغلي" القراص مع ملعقتين من زيت جوز الهند المصبن "المُستحلب" وملعقة من الجلسرين "نفس الجلسرين الذي يُستخدم للبشرة" ومزجهما جميعاً في قنينة، ويُرج قبل الاستخدام، وثبتت فاعليته في علاج تقصف الشعر.

شعرك ناعم كالحرير مع شامبو البقدونس

يُستخدم شامبو البقدونس لعلاج فروة الرأس وتنشيط نمو الشعر، كما يعمل على الحفاظ على توازن إفرازات الغُدد الدهنية، وذلك باستخدام ملعقتين من أوراق البقدونس الطازجة والمُقطعة وغليها في الماء لمُدة ٥ دقائق والتصفية، وترك النقيع حتى يبرد، ثُم نُضيف ملعقتين من زيت جوز الهند المصبن، وملعقة الجلسرين إلى النقيع مع الرج جيداً، والاستخدام، ويُفيد هذا الشامبو في جعل الشعر ناعماً كالحرير.

قواعد وأسس يجب معرفتها لغسيل الشعر

لا شك أنه من الأمور التي تُضفي الجمال والحُسن على المرأة هو مدى جمال وترتيب شعرها، وقد تقضي المرأة الأوقات الطويلة في ترتيبه ورعايته لزوجها الحبيب وتقلق عندما تُلاحظ زيادة في تساقطه أو تغيراً في مظهره .. ومن أهم العوامل التي تُؤثر على جمال شعرك طريقتك لغسيل شعرك، لأن القواعد الأساسية تُحافظ عليه وتحميه، والغسيل الخاطيء المُتكرر ضار جداً بصحة شعرك، وبعض أهم نصائح تغذية شعرك هي كما يلي: .

١ . أنهي حمامك دائما بماء بارد خاصة على شعرك.

٢ . تأكدي دائماً من إزالة بقايا الشامبو والبلسم من شعرك.

٣ . قد تحتاجين إلى تغيير مستحضرات الصيف في الشتاء.

٤ . لا تقتربي من الحرارة ومصادرها فالحرارة تجعل شعرك يتأكسد ويخف لمعانه ويبدو متعباً وجافاً.

٥ . لا تبقِ شعرك ملفوفاً بالمنشفة بعد الحمام لفترة طويلة.

٦ . لا تمشطي شعرك وهو مبلول.

٧ . لا تضعي البلسم على الجذور بل اكتفي بوضعه على الأطراف.

٨ . لا تفركي جلد رأسك بأظافرك بل افعلي ذلك بأطراف الأصابع.

٩ . عند تجفيفه بالمنشفة لا تفركيه بقوة.

١٠ . غسل الشعر يومياً.

١١ . عند غسل الشعر انحني إلى الأمام لأن هذا الوضع يساعد فروه الرأس على تجديد دورتها الدموية.

١٢ . يُمكنك سيدتي غسل الشعر يومياً إذا كان من النوع القصير أو الخفيف حيث يكون عُرضة للدهون والأوساخ بشكل أسرع من العادي، وذلك لأن فروة الرأس تقوم بإفراز دهون بشكل أسرع مع الشعر القصير والخفيف.

١٣ . غسل الشعر مرة لمرتين في الأسبوع.

١٤ . الشعر الجاف والمصبوغ يُفضل التقليل من عدد مرات غسله حتى لا يكون عُرضة للجفاف بشكل أكبر.

١٥ . غسل الشعر مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

١٦ . إذا كان شعرك طويلاً أو مُموجاً يُمكنك أن تغسليه من مرتين لثلاث مرات في الأسبوع حسب الحاجة، فهذه النوعية من الشعر تكون عرضة للجفاف بشكل أكبر لأن فروة الرأس تحتاج لمجهود أكبر لتوصيل الزيت لأطراف الشعر، وقد نقوم بغسله قبل أن يصل الزيت إلى الأطراف، لذلك يُفضل تركه بعض الوقت حتى تمنحي شعرك الفرصة لليونة الطبيعية.

تلوين الشعر

تغيير لون الشعر ليس بالأمر السهل لدى بعض السيدات ممن يقعن في مطب التردد والحيرة، فتدور أسئلة عديدة في الذهن مثل هل أصبغ شعري، وأي لون يتناسب مع شخصيتي؟ ما هو تأثير لون بشرتي وعيني على اللون الذي اختاره لشعري وكيف أجعل لون شعري الرائع يدوم طويلاً ليستمتع به زوجي .. وما هي طبيعة العناية الخاصة التي يحتاجها الشعر المصبوغ؟ وما أهمية الحناء الطبيعية في صبغ شعري؟

فشعرك هو تاجك ويُعبر عن شخصيتك، فمن المُستحسن أن تقصدي الصالون وتطلبي نصيحة أخصائية التجميل لاختيار لون مُناسب لشعرك طبقاً للون بشرتك وعينيك. وإذا أردت أن تخفي الشعر الأبيض بطريقة جيدة فاستعملي "الهاي لايتس" وتجنبي اللون الأسود فهو منهي عنه لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: . غيروا هذا بشيء واجتنبوا السواد. غيروا هذا: . أي البياض في الشعر. كما أن اللون الغامق أو الأحمر غير مُناسبين كونهما غير أقرب للطبيعي، وكذلك يُمكنك اختيار نوع من الأصباغ التالية حسب رغبتك ..

وتنقسم الأصباغ إلى الأصباغ الدائمة والأصباغ شبه الدائمة، أما الدائمة فهي من أكثر أنواع الأصباغ شيوعاً وأقواها تأثيراً على الشعر، ويستعمل في تصنيعها عنصران كيماويان هما بروكسيد الهيدروجين والأمونيا اللذان يعملان على اختراق الشعر وانتزاع الصبغة واستبدالها باللون الجديد، تدوم هذه الأصباغ إلى أن يعاود الشعر النمو من الجذور وتحتاج إلى إعادة صبغ بعد ٤ إلى ٦ أسابيع ..

بيد أن الأصباغ شبه الدائمة عادة ما تكون ألطف من الأصباغ الدائمة وتلوين الشعر من دون الحاجة إلى الأمونيا وتدوم من ٦ إلى ٨ أسابيع وتبهت تدريجياً مع غسيل الشعر .. وهذه الأصباغ المؤقتة تحوي تشكيلة من المُنتجات التي تحسن لون الشعر وتشمل أنواعاً من الشامبو والكوندشن مع منعشات ومنظفات وجميعها تهدف إلى

ترك طبقة لونية تستقر مؤقتاً على سطح الشعر وتدوم من ٦ إلى ٨ غسلات بالشامبو.

الشعر المصبوغ يحتاج إلى استعمال منتجات مخصصة لرعايته، والتي ينصح به خبراء التجميل استعمال شامبو وكوندشنر من النوع المخصص لتعزيز اللون وحمايته وانتعاشه .. كما أن الغذاء الصحي المتوازن الغني بالفيتامين ب له دور كبير في الحفاظ على الشعر المصبوغ، وهذا الفيتامين يوجد في الحبوب الخالصة والبيض واللحوم العضوية مثل الكبد والكلى وغيرها وهي أغذية تلعب دوراً حاسما في الشعر ونموه .. وللحصول على شعر صحي عليك بالتدليك الخفيف لجلد الرأس والشعر الجاف ودهنه بزيت اللوز وتركه لمدة ساعة ثم غسل الرأس جيداً واحرصي على استبدال الفرشاة بمشط مطاطي ذي أسنان متباعدة فهو بمشط الشعر ويمس جلد الرأس بلطف ويبقى شعرك معافى وبراقاً .. والحنة هي مسحوق الأوراق المجففة وتستعمل للتزين وصبغ الشعر وتقوية جلد الرأس وكانت الحنة تستعمل في الماضي كمبرد لفروة الرأس عند إصابة الشخص بالصداع عبر خلطها بالماء، وهي تستخدم كذلك لتغذية الشعر وتنميته وتكثيفه وتغيير لونه فتعطيه ألواناً كالأسود والبني والأحمر، ولتحقيق أفضل النتائج هناك زيوت وخلطات مختلفة تساعد على إعطاء اختلاف في اللون.. وثمة نساء يستخدمن عند

خلط الحنة الشاي أو الزعفران أو البيض وغيرها للتحكم باللون.

وعن دور الحنة في علاج تساقط الشعر فالحنة مُغذ رائع لفروة الرأس وبصيلات الشعر إذا تم خلطها بمجموعة من الأعشاب والزيوت الطبيعية ويمكن أن يزود هذا الخليط بكمية من اللبن أيضاً. ولكن ننصح بعدم استخدام الحنة أكثر من مرة واحدة في الشهر لأنها من الأعشاب الحادة القوية.

العين المتحركة صحة دائمة

العين عنوان جمال المرأة وإراحتها تلعب دوراً مُهما في حيويتها وصحتها، لكن الكثيرون يتصورون أن العين تحصل على كل ما تحتاج إليه من راحة أثناء النوم، وهذا غير صحيح لأنه ليس أسوأ للعين من أن تنظر إلى شيء مدة طويلة، لذلك يجب خلال القراءة أن تحول نظرك من الصحيفة أو ما تقرأه من وقت إلى آخر، وإذا كنت جالسة أمام الكمبيوتر افعلي نفس الشيء، أي أن تغمض العين من وقت لآخر وهناك تمرينات لتقوية العين ومنها ما يلي:

انظري إلى شيء بعيد ثم انقلي نظرك على شيء قريب وكرري هذه العملية عدة مرات، كما يمكنك النظر على أعلى شيء ممكن أن تريه بدون تحريك الرأس ثم حولي نظرك إلى الأسفل، وكرري ذلك عدة مرات ثم انظري إلى أقصى نقطة جهة اليمين ثم حولي نظرك دون تحريك الرأس إلى أقصى نقطة جهة اليسار، ثم حركي مقلة العين في حركة دائرية إلى أعلى اليمين ثم إلى اليمين ثم إلى أسفل ثم إلى اليسار ثم إلى أعلى..

وللجلوس أمام شاشة الكمبيوتر قواعد، فطالما أنت مستريحة وعينك غير متعبة فيمكنك الجلوس كما تحبين ولكن لمدة معقولة فالجلوس أمام شاشة الكمبيوتر ساعات طوال يؤدي حتماً إلى إرهاق العين ولهذا فيحسن راحة العينين ولو لعدة دقائق.

ويجب مراعاة النظافة العامة المستمرة، ومعنى ذلك أنه لا يجوز مطلقاً أن تنامي دون أن تغسلي عينيك جيداً بالماء والصابون لإزالة كل أثر لأي مادة غريبة أياً كانت ولا تستعيري أدوات التجميل من أحد مهما كانت صلة القرابة.

ولا تسمحي لأحد باستعمال أدواتك فقد تنتقل إليك عدوى عن طريق الفرشاة أو القلم، وحاولي أن يكون استعمالك لمستحضرات التجميل في أضيق الحدود وبحذر شديد بحيث تعطين أكبر فرصة لراحة الجفون، فالعين المجهدة تكون أكثر عرضة للمرض. وإذا لاحظت ظاهرة غريبة على العين كالاحمرار أو الدموع أو الأكلان أو القشور فعليك إيقاف استعمال أدوات التجميل فوراً وغسل العين جيدا بالماء عدة مرات ثم استشارة الطبيب.

واعلمي أن الإمساك من العوامل التي تؤثر على التهاب الجفون فاهتمي بعدم إصابتك بالإمساك ولا تقربي عينيك من الكتاب عند القراءة أو الكتابة، بل احتفظي بمسافة معقولة مع مراعاة قوة الإضاءة فالضوء الخافت يسبب الإجهاد للعين وقد يصيبها بالحول أحياناً.

ولا تستخدمي قطرة العين باستمرار، فقد تسبب تقلصاً في الشعيرات الدموية مما يؤذي العين، وعليك بحماية عينيك من أشعة الشمس المبهرة لأنه قد دلت بعض الأبحاث أن ضوء الشمس الشديد يسبب مرض الكتاراكت "المياه البيضاء" أي تتأثر شفافية

عدسة العين، لذلك من الأفضل أن تلبسي نظارة شمس خاصة في ضوء الشمس الباهر فنظارة الشمس تكمل أناقتك وخصوصاً في الصيف، واعلمي جيداً أن اختيار إطار النظارة الشمسية يتوقف كثيراً على الذوق الشخصي وعلى شكل الوجه .. والنظارة الشمسية إذا كانت مصنوعة من خامة رديئة فهي تعوق النظر، لذلك عليك اختيار العدسات ذات اللون الغامق ويفضل البني أو الأخضر أو الرمادي المدخن، وتأكدي من خلوها من العيوب والخدوش .. وأخيراً لا تستمعي إلى نصائح الصديقات والجارات في استعمال أي نوع من القطرات أو المراهم دون استشارة الطبيبة.

الفهرس